Club Pirineísta Mayencos

2021

Club Mayencos - Jaca
60 Años
con el deporte

ESQUÍ ALPINO – ESQUÍ DE FONDO – ESQUÍ DE MONTAÑA
MONTAÑA – TRIATLÓN – BIATHLON

Campeonato de España de Triatlón de Invierno 2021
XX Triatlón de Invierno Valle de Ansó

En esta temporada tan atípica que nos ha tocado vivir, una de las pocas actividades que se han podido celebrar ha sido la XX edición del épico Triatlón de Ansó. Probablemente, junto al Campeonato de España de Rollerski, lo más destacado de la temporada. Nos lo pusieron muy difícil. Era el 14 de Febrero y estábamos en plena vorágine de lo que ya todos sabemos… y tan cansados estamos. Era prueba nacional y las autoridades pertinentes, bajo un paraguas aparentemente protector, nos dejaban salir al aire libre a capear el terrible temporal.

Hubo que cumplir muchos requisitos, demasiados tal vez, pero necesarios. Tuvimos que darlo todo, especialmente los voluntarios. También federativos y organizadores se tuvieron que esforzar al máximo. Parte de la población afectada no lo veía claro y otra parte anhelaba poder contribuir, y en cierta manera beneficiarse de esa pequeña ventana de buen tiempo bajo el aguacero. Se hicieron "salvoconductos" para organizadores y voluntarios. Muchos aprovecharon la ocasión para volar lejos de su "reclusión", y todos dieron lo mejor de sí mismos.

Demasiadas reuniones virtuales, necesarias pero fatigantes. Tenía que ser así, no quedaba otra. La prueba sin público, sólo corredores y organizadores, a los que habría que sumar un número de entrenadores limitado y otro de acompañantes para colaborar en la logística de la prueba. En cifras: 210 corredores (participación limitada a 200, pero que se abrió un poquitín para no dejar a nadie fuera), cerca de 100 personas en la organización (voluntarios mayencos, de Ansó, autoridades, federativos, médicos, Guardia Civil, responsables de la pista y del refugio, etc.), y otros casi 100 acompañantes autorizados. Prácticamente la totalidad de los posibles alojamientos del valle y adyacentes ocupados. Por primera vez la organización se tuvo que replegar a Jaca, por falta de lugares para pernoctar la noche previa.

Una gran cobertura periodística y de video difusión por parte de HuescaTv y Aragón Televisión. Un gran patrocinador inesperado y eficaz, la marca TuHuesca de la Diputación Provincial nos ayudó a sacar adelante en lo económico un evento harto complicado y costoso. Los habituales ya saben la logística que conlleva montar dos sedes diferentes y en plena naturaleza, si bien esta vez la climatología nos acompañó gratamente.

A destacar sobremanera el grandísimo y buen trabajo de los responsables de Linza. Las condiciones del circuito en los días previos eran impecables, pero como ocurre en demasiadas ocasiones, cuando todo está a punto de caramelo se tuercen las cosas. No hubo problema, mucho esfuerzo y entendimiento, sacando un circuito "casi de 10".

A pesar de las medidas obligatorias Anti-Covid, uno de los pocos actos que se pudieron realizar fue la entrega de medallas de "Campeones de España" a la categoría absoluta, tanto masculina como femenina. El resto de premiados recibieron sus medallas en el domicilio. En lo deportivo hay que destacar la presencia de tres "Mayencos Brico-Jaca Triatlón": Ester Bitrián, Alfredo Lanau y Fran Cubero. Los tres representaron al club muy dignamente. Lástima que no se pudo disputar la prueba como

Podium femenino élite FETRI Ansó.

Campeonato Autonómico, en el cual los tres hubieran estado en puestos de podio.

Por último y como detalle relevante, remarcamos la presencia en toda la prueba y entrega de medallas, de Javier de Diego, Director General de Deportes del Gobierno de Aragón, transmitiendo desde estas líneas sus expresiones de satisfacción por la organización del evento y de los lugares donde se desarrolló. Todo ello supone un aliciente extra para los organizadores, especialmente en las circunstancias vividas antes y durante este Campeonato de España 2021.

Resumiendo, creemos que la prueba brindó una ocasión magnífica para participantes, localidades afectadas y también para los patrocinadores, que tuvieron a bien ceder a la organización material y apoyo. La Federación Española de Triatlón también nos concedió su beneplácito para la celebración del Campeonato de España 2022 en esta misma sede y con la organización del Club Pirineísta Mayencos, lo que nos sigue dando visibilidad nacional, un año más, y nos llevaba a trabajar desde entonces en la preparación de la prueba que, esperamos sea en circunstancias más favorables que las vividas, y que se celebrará el domingo 13 de febrero próximo.

Podium masculino Tri Ansó'21.

Mensaje

del Presidente

Un año más al frente de esta nave, pero no un año cualquiera

Así es, no ha sido una temporada normal. La anterior ya se vio en gran medida afectada por lo que todos sabemos, pero esta última aún más. A pesar de ello, el Club Pirineísta Mayencos ha sabido afrontar todas las adversidades (que han sido muchas, demasiadas tal vez…) y podríamos decir que hemos vuelto a salir indemnes.

No es este el lugar para hacer una reflexión filosófica de la situación de los últimos tiempos, por eso me voy a limitar a hablar de lo que nos atañe, lo deportivo y lo social. Esto último referido a nuestros compañeros y centrándonos en el diminuto y a la vez majestuoso entorno que nos rodea.

Nos hemos sobrepuesto al cierre de centros deportivos de invierno, a la limitación de movilidad, a las normas exigidas, razonablemente exigidas casi siempre. Y así empezamos temporada. Sólo una estación dio la cara, con sus limitaciones claro. Solamente pudimos contar con los socios más cercanos, pocos pero suficientes para decir que no estábamos muertos. Alpino supo reunir a casi 60 cursillistas y Fondo a una docena, que unidos a los de Biathlon casi se fueron a 20. Nada mal… una buena imagen de cómo el deporte fue de las pocas actividades que se pudieron realizar con relativa seguridad en los peores momentos.

Ya en febrero nos aventuramos en un reto muy grande y complicado de llevar a buen término. El Campeonato de España de Triatlón de Invierno resultó todo un éxito y sobre todo un ejemplo. Se nos puso difícil, todo cuesta arriba, pero supimos aprovechar todos los resquicios posibles para que la XX edición del Triatlón de Ansó pasara a la historia de la modalidad invernal, como una de las más épicas.

La temporada avanzaba, pero el mundo iba espacio, demasiado despacio. Algunas secciones, como esquí de montaña, no encontraban la puerta por la que salir a respirar, y casi se ahogaban. Pero nada más lejos, el espíritu seguía ahí. Montaña tardó en arrancar, pero ya de cara al buen tiempo pudieron expandirse más y mejor. Gran grupo el que encabeza nuestro Chema, que fue en gran parte el ánima mater de los trabajos del voluntariado de Ansó. A medida que avanzaba el verano, algunos de ellos incluso se atrevieron a saltar nuestros confines.

Casi ya para terminar nos poníamos otro reto (mejor dicho, se lo ponía el infatigable Michel), convertir el Trofeo Ciudad de Jaca de Rollerski en prueba internacional. Se trabajó duro, muy duro. Reuniones, y más reuniones, papeleo y más papeleo, alternativas y rompimientos de cabeza, y sobre todo la falta de comprensión por parte de algunas administraciones impidieron que se celebrara como originalmente se pensó. No por ello perdió calidad la competición y sobre todo quedó reflejado perfectamente el esfuerzo realizado. Otra prueba más por la que la Real Federación Española de Deportes de Invierno nos felicitó.

Montaña siguió con sus actividades hasta el límite, y algunos de sus miembros se batieron en las calurosas arenas de África, sin suerte, pero sí con todo el empeño del mundo. Triatlón también despertó en verano y parte del otoño, y nuestros "trimayencos Brico-Jaca" lucieron sus colores en playas y carreteras, fundamentalmente en media distancia. Y por último Biathlon, que no dio tregua ni un minuto, incluso algunos de nuestros chavales tuvieron la suerte (buscada, claro está) de viajar allende nuestras tierras, nada menos que a Eslovenia a participar en un campus internacional. Todo un lujo.

Y así acabamos esta temporada, con una Asamblea triste, sin merienda, y sin algunas cosas más; algunas prometidas, pero a veces, no queda más remedio que romper las promesas por el bien común… Resumiendo, satisfacción dentro de lo posible… Lo que viene… Mucha ilusión para la temporada siguiente, pero mirando con recelo al cielo y sobre todo a las dichosas cifras.

El deporte es una de las soluciones, pero mucho más lo es la solidaridad con la falta de egoísmo que eso conlleva y, sobre todo, el amor que debemos tener al campo de juego en el que más se desenvuelve el Club Pirineísta Mayencos… la Naturaleza.

Y yo, que suelo ser positivo, creo que estos valores no se prodigan todo lo que se debería.

Saludos "Mayencos"

Luis Rodríguez

Presidente
Luis Rodríguez
** Pedro Marco

Vicepresidente
Roberto Sánchez
* Vacante

Secretario
Chema Tapia

Tesorero
Pedro Marco
** Javier Lacadena

Comunicación
Michel Galay

Vocal esquí alpino
Kike Rodríguez

Vocal esquí de fondo
Txema Pamo

Vocal esquí montaña
Pedro Marco
** Julio Fadrique

Vocal montaña
Chema Tapia

Vocal triatlón
Héctor Carrión
* Luis Rodríguez

Vocal biathlon
Michel Galay

* vocal entrante
** vocal entrante a lo largo del año

Contenidos
Luis Rodríguez
Kike Rodríguez
Txema Pamo
Chema Tapia
Pedro Marco
Héctor Carrión
Michel Galay
Maria Elena del Prado

Coordinación
Chema Tapia

Edición
CP Mayencos

Diseño y maquetación
Alto Gráfica

Impresión
Litocian

Blogs

Montaña: http://chematapia.blogspot.com.es
Correr por montaña: https://correrenjaca.wordpress.com/
Esquí de montaña: http://jacaesquitravesia.inturmark.es /

CP Mayencos en redes

www.cpmayencos.org
info@cpmayencos.org

ESQUÍ ALPÍNO

KIKE RODRÍGUEZ MARTÍNEZ DE MARAÑÓN

Yo lo llamaría un año de pasa palabra, aunque siempre hay que verle algo positivo a cada temporada. Pensábamos que sería un año extraño, pero no nos imaginábamos que veríamos desde casa las nevadas abundantes que estaban cayendo, y las pistas sin esquiadores!!!!!!!!!

Volvíamos a vernos de una forma diferente, pero con ganas de empezar la nueva temporada blanca. Empezábamos con mucha nieve, el buen tiempo y las ganas de esquiar de todos, pero las circunstancias no nos dejaban hacer más. También es de agradecer a Astún que apostara por la gente del valle; por nuestra parte intentamos que esa gente estuviera en las pistas y nuestro club apostaba por ello para que se nos vieran nuestros colores y otra gente nos conociera.

Creo que hemos reavivado un poco la llama que se estaba apagando con la gente del valle. No ha sido un año de cero, ya que se nos ha visto a Mayencos por las pistas de Astún y hemos podido sacar cursos para los socios de la comarca y alrededores.

Era una temporada atípica y esperamos que esta próxima sea muy diferente. Es por lo que quisiera desearos a todos una gran temporada, con días de sol y mucha nieve, donde podamos disfrutar de nuestro deporte preferido. Y volver a vernos como todos los años, como una gran familia Mayencos.

¡Feliz Invierno! Nos vemos en las pistas.

CURSILLOS

Cursillos

Como todos recordaremos, la gran pandemia que tenía el Estado provocaba las restricciones territoriales, y eso y el cierre de varias estaciones de esquí casi nos hacían que no pudiéramos hacer ningún tipo de cursillo para nuestros socios. Después de las Navidades, la estación de Astún abría y podíamos empezar los cursos de 10 sábados con socios de la comarca. Hay que agradecer a Astún que fue la única estación de todo Aragón que abrió, y a pesar de todas las dificultades que tuvieron, arrancábamos con los cursos.

Este es el resumen de los cursillos programados y realizados, tanto a nivel infantil como de adulto, siendo el número de participantes en los mismos según se detalla en el siguiente cuadro:

CURSILLOS	Participantes
BABY	
Cursillo de Sábados	10
Cursillo de Semana Santa	11
Cursillo de Extra	03
TOTAL	**24**
INFANTIL	
Cursillo de Sábados	16
Cursillo de Semana Santa	11
Cursillo de Extra	03
TOTAL	**30**
ADULTOS	
Cursillo de Semana Santa	04
TOTAL	**04**
TOTAL CURSILLISTAS	**58**

Cursillos de sábados

Acabando las Navidades y viendo que había nieve, Astún abría, así que podíamos empezar los cursos de 10 sábados. Empezabamos un fin de semana más tarde de lo previsto, porque teníamos problemas con las restricciones. La nieve, el buen tiempo y un gran trabajo de la estación de Astún hacía que el 16 de enero comenzáramos los cursillos de fines de semana, durante 10 sábados, para Infantiles y Babys. Este año también surgían algunas novedades, solo podían asistir a los dos primeros sábados gente de Jaca, ya que Huesca quedaba confinada el día 15, para 15 días.

Teníamos muchos fines de semana con buen tiempo, mucha nieve y de calidad y los cursos han sido muy en familia.

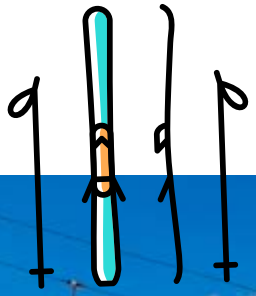
Cursillos de Semana Santa

Acabando los 10 sábados de temporada, y viendo que había ganas por seguir y disfrutar de la nieve, arrancábamos con los cursos de Semana Santa, que hacía muchos años que no se podían hacer por falta de asistencia. Los socios que pudieron hacer toda la temporada y alguno nuevo más, completábamos unos pequeños grupos y podíamos realizar el curso. En estos cursos, además de los Babys e infantiles, conseguíamos formar un grupo de adultos.

Como novedad entregábamos a nuestros socios unas pequeñas chuches que pudieron degustar el último día del curso.

Este año nos preocupa esta situación y vamos a intentar revertirla poniendo todo nuestro empeño en hacer el esquí lo más atractivo posible para todos aquellos que quieran esquiar con nosotros, para seguir creciendo como Club.

Uno de nuestros objetivos es ir ampliando nuestra familia Mayencos. Que todos los que prueben nuestros cursillos les queden las ganas de volver y de seguir esquiando con nosotros.



INTER SPORT
JORRI
¡GRACIAS A TODOS LOS DEPORTISTAS DEL TERRITORIO QUE TANTO NOS HABÉIS AYUDADO EN ESTA SITUACIÓN!
WWW.INTERSPORTJORRI.COM
AVENIDA DE FRANCIA 4, JACA

ESQUÍ de FONDO

TXEMA PAMO

En la temporada ya pasada 2020/21 la nieve cayó pronto como ahora, aunque no todos pudieron disfrutarla por las restricciones sanitarias. En el recuerdo quedará la borrasca Filomena que nos dejó una estampa auténticamente invernal durante unas cuantas semanas. Por fortuna, se pudieron celebrar una serie de pruebas federativas como el Campeonato de Aragón o el Campeonato de España; así como, el ya tradicional Trofeo de Rollerski Ciudad de Jaca. Eventos deportivos donde no faltaron las ganas de participar (pruebas únicamente permitidas en el invierno pasado); cosechando excelentes resultados los y las mayencos.

Se presentaron incertidumbres e impedimentos; pero a pesar de ello, el Club Pirineísta Mayencos, y particularmente esta sección de Esquí de Fondo, no cesaron en su empeño de seguir ofreciendo cursos de calidad y para diferentes niveles y edades. Eso sí, cumpliendo con las normas e indicaciones de la Consejería de Sanidad y del Consejo Superior de Deportes. De tal forma que se pudieron organizar varios cursos de domingos durante los primeros meses de 2021 con buena acogida por parte de los chavales de la provincia y comarca.

Resultados

Copa de España FIS Linza (10 de enero)

3ª U18 Damas: Adriana Serra
4º U18 Hombres: Hugo Escudero
7º U14 Hombres: Bruno Escudero

Copa de España FIS-RFEDI Belagua/ Ctos. Euskadi, Navarra y Aragón (23 de enero)

1ª Absoluto Damas: Adriana Serra
4º Absoluto Hombres: Noel Marcen
5º Absoluto Hombres: Hugo Escudero
6º Absoluto Hombres: Jorge García
7º Absoluto Hombres: Ignacio Ayora

2ª U16 Damas: Cristina Lanau
4º U16 Hombres: Martín Lasa
5º U16 Hombres: Bruno Bescós
6º U16 Hombres: Miguel García

1º U14 Hombres: Adrián Lanau
2º U14 Hombres: Bruno Escudero
3º U14 Hombres: Urtzi Irurieta

Campeonatos de España, Belagua (26 al 28 marzo)
Prueba: Sprint en Técnica Libre
6ª Absoluta Damas:
Gala Albertín Peña
7º Absoluta Hombres:
Hugo Escudero Casajús

Prueba: Técnica Clásica
7ª Absoluta Damas:
Adriana Serra Betrán
3ª U18 Damas:
Adriana Serra Betrán
20ª Absoluta Damas:
Isabel Pla Aguilar
1ª Máster Damas:
Isabel Pla Aguilar

Prueba: Técnica Libre
6ª Absoluta Damas:
Adriana Serra Betrán
2ª U18 Damas:
Adriana Serra Betrán
23ª Absoluta:
Isabel Pla Aguilar
2ª Máster Damas:
Isabel Pla Aguilar

Tras una temporada atípica, hemos dado paso a otra con más ilusión que nunca. No en vano, queremos seguir promoviendo este fabuloso deporte que es el esquí de fondo entre la sociedad y aportar nuestro granito de arena desarrollando carreras y eventos deportivos que tanto enriquecen este deporte.

En el calendario tenemos ya apuntado el 8 de enero; día que volvemos con el Trofeo Mayencos, como prueba que marca la salida al calendario de competición. En esta ocasión se celebrará en Linza, un lugar único para este tipo de pruebas deportivas. Y, donde esperamos tener un buen ambiente y una gran acogida local.

Recordaros los cursillos que se han ofertado desde el Club como otras temporadas: guardería, iniciación, intermedio y avanzado. Además, también se desarrollarán cursillos de Navidad y Reyes; así como el tradicional cursillo de 10 domingos. Por lo que solo hay que animarse a practicar el esquí de fondo.

Pero sobretodo esta temporada, nos preparamos para darlo todo en las competiciones y pruebas deportivas; ya que estos últimos tiempos no ha sido fácil precisamente poder disfrutar de esta parte de nuestro bonito deporte invernal. Además, nos gustaría poder visitar otros lugares y participar en marchas populares más allá de nuestro entorno cercano.

Nos vemos pronto en la nieve!!!

charlijaca.com

DOS DECADAS ASESORANDO A LOS AMANTES DE LA MONTAÑA

Visita nuestra web

www.charlijaca.com

visitanos en

AVDA. REGIMIENTO DE GALICIA 3 22700 JACA

o contacta con nosotros

974 360 890 o **contacto@charlijaca.com**

MONTAÑA

CHEMA TAPIA

Cumbre de Somola Baja (foto: Chema Tapia).

Tras la temporada anterior, en la que pasamos mucha escasez de montañas, nos las prometíamos más felices en esta, pero lo cierto es que hemos estado muy lejos todavía de la tan cacareada normalidad. Ni siquiera la hubo para la subida del Belén a la Peña Oroel, ya que hacía muy mal tiempo, pero no fue óbice para que un reducido número de entre los más asiduos hicieran su subida testimonial el mismo día 24, víspera de Navidad. No pudo celebrarse la tradicional Cena de la Montaña.

En enero y febrero había programadas salidas nocturnas con raquetas, que tampoco se pudieron llevar a cabo por mal tiempo. Lo que sí que hicimos fue tratar de ir recuperando las no efectuadas en 2020, como por ejemplo la de Montpedró y sus dos ferratas, en los confines de La Litera, que visitamos de la mano de Raúl, del Club Litera Montaña. Otra salida primaveral la hacíamos a la sierra del Moncayo, para subir a la Muela del Horcajuelo, por el barranco de la Morana, y de vuelta a la Muela y al Cerro Morrón. También se hacía un esfuerzo para sacar adelante, aunque de modo on-line, una de las charlas de formación, la de Climatología en Montaña, impartida por el Doctor en Climatología, Javier del Valle. La primavera no terminaba sin subir nuestra enseña a lo más alto de la Somola Baja y de la Punta Espata.

Bien entrado ya el verano, hacíamos un par de incursiones a los Valles Occidentales. Por una parte, se recorría la Corona Oriental de la sierra de Alano, por toda la cornisa, hasta el pico del Rincón de Alano; y por otra, junto con gentes del Club Atlético Sobrarbe (Aínsa) y Nabaín (Boltaña), se efectuaba la circular de Lecherines, en un ambiente puro de alta montaña. A las dos semanas, eran los citados clubes los anfitriones para una incursión al Sobrarbe, para darnos una extraordinaria vuelta por algunos de los ibones de la Bal de Chistau.

De las tres salidas previstas con ambiente otoñal, se podía realizar la del Bosque del Señor por el GR 15, desde Fanlo hasta

Broto; no así la de la Selva de Irati, por mal tiempo, aunque posteriormente se podía realizar la visita a las Cascadas de la Tobería, en tierras alavesas. También se podía disfrutar de una jornada de formación al aire libre, de la mano de José Miguel Navarro que, bajo el epígrafe de Ecos de Sobrepuerto, nos guiaba por una de las diversas rutas de ese territorio, ayudándonos a entender el porqué de muchas cosas del mundo natural y de la cultura e historia de ese extraordinario paraje, especialmente del despoblado de Escartín, que visitamos, y del insólito lugar de la Iglesieta de los Moros.

Como los años precedentes, el club tenía su representación en la Asamblea General Ordinaria de la FAM.

Afrontamos este nuevo año con la confección de un calendario de actividades muy ilusionante y con la esperanza de que se pueda llevar a cabo.

Muchos ánimos a todos.
¡¡¡Salud y montañas!!!

Salidas Montaña 2021

FECHA	ENTORNO	ACTIVIDAD	LUGAR
Jue.24.dic	Invernal	Ascensión	Peña Oroel
Sáb.13.mar	Media Montaña	Ascensión	Montpedró y ferratas
Sáb.27.mar	Media Montaña	Ascensión	Horcajuelo, Muela y Morrón
Jue.15.abr	Formación Aula	Climatología en Montaña	Club
Sáb.12.jun	Alta Montaña	Ascensión	Somola Baja y Espata
Sáb.10.jul	Alta Montaña	Ascensión	Corona Oriental de Alano
Sáb.11.sep	Alta Montaña	Ascensión	Circular Lecherines
Sáb.26.sep	Alta Montaña	Travesía	Ibones de la Bal de Chistau
Sáb.16.oct	Media Montaña	Travesía	Bosque del Señor, GR 15
Sáb.6.nov	Media Montaña	Formación Aire Libre	Ecos de Sobrepuerto
Sáb.20.nov	Media Montaña	Senderismo	Cascadas de la Tobería
Dom.19.dic	Media Montaña	Ascensión	Peña Oroel

Ecos de Sobrepuerto. Escartín (foto: Chema Tapia).

Pico del Rincón de Alano (foto: Chema Tapia).

Pico Lecherín (foto: Chema Tapia).

CARRERAS POR MONTAÑA

CHEMA TAPIA

Que tengamos conocimiento, muy parca ha sido también la participación de nuestros socios en Carreras por Montaña este año.

José Carlos y Ana Armendáriz, representaban al club en la **IX Carrera por Montaña Ciudad de Teruel**, celebrada en mayo y en la, también novena edición de la **Carrera por Montaña Sierra de Luesia** del mes siguiente.

Eduardo Gracia participaba en agosto, en la **XXIII Subida a Oroel 2021**, llegando a la Cruz en 1h 19'. En septiembre, también lo hacía en la modalidad de **Maratón** (45 km) de la prueba **Canfranc-Canfranc**, con un meritorio tiempo de 8 horas 49 minutos, lo que satisfacía sus expectativas de entrar en menos de las 9 horas, tiempo que se había marcado en esta su primera carrera de esta distancia.

El 26 de septiembre se celebraba el **VIII Kilómetro Vertical de Canfranc "Subida a El Porté 2440 mts."** Amparada por la **Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada**, esta edición iba a ser la prueba final de las cuatro que componen la **Copa de España de Carreras por Montaña Verticales FEDME 2021**, además de **Campeonato de Aragón de Ascenso de la FAM 2021**. La línea de salida se situaba al final de la pista que da acceso al fuerte de Coll de Ladrones, constando de un recorrido con una distancia de 3,8 km y un desnivel positivo de 1110 m, con una pendiente media del 28,9 % y tramos que superan el 40 % de inclinación.

Buena representación del club, con **Ana Armendáriz** que se clasificaba como 5ª juvenil; **Santiago Calonge** 2° veterano C; **José Carlos Armendáriz**, 10° veterano B; y **Hugo Robles**, 1° en categoría cadete. El primer puesto de **Hugo Robles** en la prueba le servía para finalizar como subcampeón de la clasificación final de la **Copa de España** en categoría cadete, además de **Campeón de Aragón** de la modalidad. En el caso de la carrera cadete se realizaba el recorrido hasta la zona del primer avituallamiento, situado a 2070 m de altura, completando un desnivel positivo de 740 m en una distancia de 2,4 km. **Hugo Robles** pertenece al **Grupo de Tecnificación en Esquí de Montaña** de la **FAM** (GTEMA), y aprovecha estas competiciones como entrenamiento de pretemporada.

José Carlos y Ana Armendáriz en Teruel.

Hugo Robles en el KM Vertical El Porté.

MAYENCOS MUNDI

CHEMA TAPIA

Por la escasa información que hemos ido recibiendo este año para dar contenido a este apartado, se deduce que, al igual que el anterior, las circunstancias sanitarias han tocado, y en muchas ocasiones, hundido las ganas de salir al extranjero para disfrutar de esas montañas allende nuestras fronteras. No obstante, no han faltado los aguerridos socios del club que nos han enviado algún que otro testimonio.

En julio, **Eduardo Gracia**, nos enviaba una imagen coronando el pico **Musala** que, con sus 2925 msnm, es el techo de Bulgaria. Un bello lugar rodeado de lagos de alta montaña que ya tuvimos ocasión de visitar hace tres años. Situado en las **montañas de Rila**, que forman parte del Parque Nacional homónimo, el nombre deriva del antiguo "Mus Allah" (Montaña de Alá), que le viene de cuando el país pertenecía al antiguo Imperio Otomano.

Nuestra embajadora más internacional, **Bea Gª Berche**, también se marcaba grandes retos este año, retos extremos, sin duda, en el umbral de los delgados límites físicos y psíquicos, que en ocasiones se sobrepasan, es por ello por lo que, por diversas circunstancias, no podía llevarlos a buen término, pero solo el planteárselos, el prepararse para ellos y el iniciarlos no le resta méritos. Tras tanto entrenamiento, y como preámbulo para afrontarlos, se tomaba en agosto unos días de relax en la **isla Reunión**, alcanzando los 3030 msnm de su techo, el **Piton des Neiges**, punto culminante de un volcán que dio origen a la isla hace unos 3 MM de años.

Finalizando el mes de agosto se celebraba la prueba "**Sur les traces des Ducs de Savoie**" (TDS), que une el valle de Aosta con la Savoie, integrada en la famosa Ultra Trail del Mont Blanc (UTMB), cita a la que no quería faltar, pero mientras corría por el kilómetro 51, de los 145, le llegaba la noticia de que había fallecido un participante en un tramo muy técnico, por lo que quedaba suspendida. De las montañas alpinas

cambiaba radicalmente de escenario, pasando en poco tiempo a las dunas del Sáhara, para participar en una carrera que se celebra en el sur de Marruecos, el **Maratón des Sables**, que recorre 250 km a lo largo de 7 días, y en la que tuvo que abandonar bien entrada la etapa 4, porque se veía atrapada por un virus intestinal que corría por los campamentos, y que hacía abandonar también a un buen número de participantes, incluso con el fallecimiento de uno de ellos.

En agosto, el célebre tándem **Armendáriz** (José Carlos y su hija Ana), de su habitual incursión alpina, nos había enviado una imagen en la cumbre de la **Punta Giordan** que, con 4046 msnm, es uno de los picos del **Monte Rosa**, en los Alpes Peninos, el macizo más extenso de la cordillera, cuya máxima cota es el Dofour, de 4634 msnm, el segundo más alto de los Alpes y de la Europa Occidental.

No terminaba el mes de vacaciones por excelencia, cuando **Yon González** nos enviaba también el testimonio de su paso por tierras alpinas, una simpática estampa de la fauna local con el impresionante telón de fondo de las **Tres Cimas de Lavaredo**, en los Dolomitas.

Y para finalizar, **Javier Garrido**, a finales de octubre, nos hacía partícipes de su viaje por los **archipiélagos de Azores y Madeira**, más montañosos que el propio Portugal continental. Nos contaba que las **Azores** están compuestas por 9 islas, en tres zonas, las Azores Orientales, Centrales y Occidentales; la isla más sureña de las **Centrales** se llama **Pico**, que le da nombre a su cota más alta que, con sus 2351 msnm es el techo no solo del archipiélago, sino de todo el estado portugués, pero que el mal tiempo impedía su ascenso. También intentaba la ascensión a los 1103 msnm del pico do Vara, el más alto de la isla de San Miguel, y que, por el mismo motivo se quedaba en eso, en un intento. De allí daba el salto a **Madeira**, isla principal del archipiélago homónimo, también de origen volcánico, aunque más antiguo y que, junto con la **isla de Porto Santo** son las únicas habitadas, habiendo otras tres menores que no lo están. Es terreno muy montañoso, con grandes crestas que recorren y encadenan las mayores alturas, entre las que destaca el **Pico Ruivo**, de 1862 msnm, el más alto del archipiélago. Tanto **Madeira** como **Azores** son destinos absolutamente recomendables, ya que se puede practicar senderismo en unos escenarios increíblemente bellos y muy variados, con frondosa vegetación, cascadas, levadas, y con grandiosas vistas sobre los acantilados en los tramos con vistas al océano, nos contaba, y es algo que se puede hacer como él, con 7 vuelos en 8 días, o más tranquilamente recorriendo las islas en varios viajes.

No nos queda más que confiar en que este año que comienza pueda dar rienda suelta a los sueños montañeros allende nuestras fronteras y contenidos debido a las restricciones. Es nuestro deseo, porque queremos ver por aquí vuestras andanzas.

¡¡¡Salud y montañas universales para todos!!!

la cadiera
restaurante

Restaurante La Cadiera
Melodía con sabores
Domingo Miral, 19
JACA (Huesca)
974 355 559

Una idea, un sueño, una realidad

1992 - 2022

30 años
cocinando felicidad

... sigue disfrutando de nuestra
cocina pirenaica de kilómetro 0

www.restaurantelacadiera.com

INSTALACIONES ELÉCTRICAS

AHORRO ENERGÉTICO

AIRE ACONDICIONADO

ILUMINACIÓN

IMESO

AVENIDA JACETANIA NUMERO 4

TELEFONO - 974 36 05 05

FAX - 974 36 05 05

imesosl@telefonica.net

INSTALACIONES Y MONTAJES ELECTRICOS SANTA OROSIA

... de camino a las estaciones

Cafetería · Restaurante **MONTE LIERDE**

Avda. de Francia, s/n
22870 Villanúa
tel.: 974 378 256

ESQUÍ DE MONTAÑA

PEDRO MARCO

Aún a pesar de las limitaciones y restricciones de movimiento, tan solo tuvimos que suspender un curso, pudiendo realizarlos tanto de técnica de esquí fuera de pista, como de alpinismo invernal, así como en materia de seguridad (nivología, manejo de ARVA, auto rescate y protocolos en caso de accidentes por avalanchas).

Se realizaron salidas durmiendo en refugios de Aragón (Bujaruelo, Bachimala y Renclusa), pero tuvimos que suspender viajes a Picos de Europa y Alpes.

También colaboramos con la organización del Campeonato de España por Equipos de Esquí de Montaña, realizado en Candanchú, mediante la aportación de controles de alta montaña.

Extrañamos a muchos amigos de otras comunidades autónomas, por lo que comenzamos a realizar webinars: encuentros, cursos, conferencias y debates por web, al igual que recordamos salidas por Alpes realizadas en años anteriores, también nos enseñaron herramientas para planificar estas salidas alpinas, etc.

Los socios "locales" salimos todos los fines de semana y realizamos ascensiones a picos tan emblemáticos como el Aneto, Maladeta, Garmo Negro, Aspe, Collarada, Bisaurín, etc.

Y los más jóvenes del club pudieron acudir a competiciones realizando actuaciones muy destacadas:

Ana Armendáriz: 2º puesto Campeonato de España por equipos, 2º puesto 4ª fase Copa de España (individual en Panticosa), 1º puesto Copa de Aragón individual y de ascenso.

Hugo Robles. Subcampeón de Aragón, 7º Copa de España

(prueba individual), 10°en Campeonato de España (cronoescalada), 5° Campeonato de España por equipos, 1° Km Vertical "El Porté" de Canfranc, Subcampeón de España Km Vertical.

Y algunos de nuestros esquiadores más veteranos también participaron en carreras, como por ejemplo:

Jose Carlos Armendáriz: 2 puesto Campeonato de Aragón por equipos categoría Veteranos más de 50.

Temporada 2021/2022

La próxima temporada tenemos planificada una amplia formación para fomentar que nuestros socios practiquen el esquí de montaña, cada vez con mayor seguridad.

El Plan de Formación elaborado juntamente con guías de montaña, está diseñado para acompañar al deportista desde la base (incluso cursos "en seco", en rocódromo), hasta los conceptos técnicamente más complejos para llegar a realizar una salida a Alpes como es una semana subiendo cuatro miles, culminando con el ascenso del Monte Rosa, segundo más alto de Alpes tras el Mont Blanc.

Además, el grupo de socios realiza de forma espontánea salidas de todo tipo, colaborando también con la organización de carreras tan prestigiosas como el Campeonato de España por Equipos (en Candanchú), o la Régil en Picos de Europa.

De Jaca a cualquier confín del mundo… donde haya montañas

Aragón Aventura en Esquí de Montaña en Tromso (Noruega—Círculo Polar Ártico)

ARAGON AVENTURA
AA TREKKINGS Y EXPEDICIONES

COBARCHO

Calle Ramiro I, núm. 2 JACA
Teléfono: 974 363 643
www.restaurantecobarcho.com

Horno de leña y brasa
Exquisitas tapas
Tradición y calidad

Búscanos.....

TRIATLÓN

HÉCTOR CARRIÓN

La temporada 2020-2021 no ha estado exenta de los problemas derivados de la pandemia, para la sección de triatlón de Mayencos, que no es muy numerosa y tiene a la gran mayoría de sus miembros residiendo fuera de Jaca. Llegaba el mes de febrero y con él nuestra prueba "reina", el Triatlón de Invierno Villa de Ansó, donde una de nuestras chicas, Ester Bitrián, también competía en esta prueba, tras haber superado un período en el que las lesiones la mantuvieron algo apartada de la competición, pero que no menoscababa ni un ápice su fortaleza mental y física, finalizando exitosamente en segunda posición de su grupo de edad (45-49). Tenemos una subcampeona nacional en GGEE. ¡Bravo, Ester!

Por otra parte, uno de nuestros más brillantes deportistas, que además es Entrenador Nacional de Triatlón y por ende nuestro preparador, Alfredo Lanau, comenzaba la temporada compitiendo a tope, y donde el formato contrarreloj le venía "como anillo al dedo". Alfredo competía en GGEE categoría 45-49, siendo medalla de oro y el segundo clasificado de todos los GGEE. Su calidad deportiva en los tres segmentos (carrera a pie, ciclismo BTT y esquí nórdico), prácticamente le "obligaban" a que se planteara la competición como élite, donde estaría en los puestos de cabeza disputando la carrera al más alto nivel. Una vez acabada esta prueba, Alfredo, "el Jefe de Mayencos", volvía a encerar los esquís y se marchaba a Andorra donde disputaba el Campeonato del Mundo de Triatlón de Invierno, prueba realizada por encima de los 2000 metros y en un formato "todo nieve" (todos los segmentos se desarrollan sobre el blanco elemento). Alfredo sufría bastante en esta prueba por este motivo y por tener un trazado excesivamente corto, lo que la convertía en explosiva, casi agónica. Eso sí, las condiciones ambientales y de nieve fueron ideales y con un excelente bronce mundialista en GGEE (45-49). ¡Felicidades, Alfredo!

Cambiando ya de modalidad, llegaba el momento para que otro de nuestros triatletas más activos de la sección, Jorge Rey, "Portu", tomara el relevo, trasladándose en el mes de julio a la costa levantina, para disputar en Valencia el Triatlón de Vinarós, Campeonato Valenciano de Triatlón Olímpico (1500+40+10). El mar exigía lo máximo a unos triatletas sin traje de neopreno y donde un intenso calor y humedad le aportaban un extra de dureza. Hay que destacar que nuestro "Portu"

venía de superar una operación de rodilla y de la llegada de su primer hijo, lo que suponía un esfuerzo añadido a la preparación de la temporada. Lejos de amilanarse, su actuación se firmaba con un excelente 9º puesto en GGEE (40-44). "Portu" mantenía la mecha prendida participando en otras pruebas como la carrera de BTT, "Roda Non Stop", con 55 km y 2000 metros de desnivel positivo, finalizando en un 6º puesto de su grupo de edad. En Vielha corría un 10K nocturno con otro brillante final en el puesto 7º.

Llegaba el mes de septiembre y con él el Campeonato de Aragón de Duatlón Contrarreloj por Equipos, en María de Huerva, donde la Armada Mayenca se unía para formar un equipo con Alfredo Lanau, Fran Cubero "Franki", Jorge Rey "Portu" y David Pueyo. Los protagonistas describían la prueba

como una experiencia inolvidable y exigente que era firmada con una 7ª posición en la categoría élite.

Volvemos con "Portu" que, también en el mes de septiembre, se desplazaba nuevamente al Levante para disputar el "Valencia Triatlón", Campeonato de Europa Open. También en formato de distancia olímpica (1500+40+10) y no drafting (no se permite ir a rueda en el ciclismo). Nuestro triatleta para el crono en 02:16:46 con otra increíble posición 28 de la general y 5º de su grupo de edad. En octubre "Portu" competía en Salou, en un triatlón de la franquicia Challenge y que lleva por nombre el de la propia localidad. La prueba se realiza en formato Half o medio Ironman (1900+90+21). El día estaba complicado, con muchísimo viento y un estado de la mar muy picada, lo que obligaba a la organización a convertir la prueba en un duatlón, quedando las distancias en 5 km de carrera, 85 km de ciclismo y 21 km de carrera.

La humedad en la zona, el fuerte calor y la intensidad del viento convertían la prueba en un duatlón extremo, por lo que nuestro deportista sufrió lo indecible para finalizar. Algún contratiempo derivado de la alta temperatura le obligaba a replantear su estrategia y finalizar con ciertas garantías de salud. A pesar de ello su resultado final no dejó de ser brillante con un puesto 18 de su grupo de edad.

Ya en el mes de octubre llegaban más pruebas donde otros deportistas también se ponen un dorsal para competir en carreras por montaña, siendo Héctor Carrión quien corre el "KM Vertical de Canfranc, subida al Porté" y una semana más tarde de la mano de nuestro Presi, Luis Lardiés en la media maratón de montaña de Caldearenas en un día donde la lluvia fue la protagonista.

El Cross de el Juncaral llevaba nuevamente a Jorge Rey a correr en una mañana fría y un circuito rápido a la par que bonito. Finalmente, en el mes de noviembre, Denise Paduano, nuestra triatleta transalpina se desplazaba a tierras vascas para correr en la mítica "Behobia-San Sebastián", finalizando sus 20 km en algo menos de dos horas.

La actividad no cesa y la llegada de las nieves acelera el comienzo de la temporada invernal, donde nuestros deportistas volverán a darlo todo.

BIATHLON

MICHEL GALAY

Finalizábamos el ciclo anterior, como uno de los hitos a destacar, con un grupo de 18 atletas de Mayencos formando parte del Programa de Tecnificación Cualificada (PTC) en esquí de fondo y biathlon. Este programa, implantado por la Federación Aragonesa de Deportes de Invierno (FADI) en septiembre de 2020, sigue las directrices del Plan de Tecnificación Deportiva (PTC) 2021-2024 de la Dirección General de Deporte del Gobierno de Aragón.

Tras redactar la memoria de hace un año, con la llegada de la nieve, el programa añadió dos sesiones de esquí de fondo a las de fuerza, carrera, rollerski y tiro con aire comprimido, que se realizan de lunes a viernes, para así completar un total de cinco días de entrenamiento a la semana.

El grupo participó en varias carreras y rollerski, incluidos los Campeonatos de España de Esquí de Fondo celebrados en Belagua en el mes de marzo, o los de Rollerski de Jaca en septiembre, obteniendo, en la que era la primera temporada de competición para muchos de ellos, unos resultados muy prometedores.

Tras las últimas carreras en nieve, como fin de temporada del PTC, se celebró un biathlon roller, con carabina de aire comprimido, en las pistas de atletismo de Jaca, que fue la mejor forma de refrendar todo lo aprendido por los atletas durante su participación en el programa, así como la mejora en su rendimiento físico y técnico.

Posteriormente, el PTC se tomó un periodo de descanso, con vistas a comenzar de nuevo en el mes de junio.

Campeonatos de Aragón de Biathlon Cross

En el mes de mayo, la FADI organizaba en el remodelado Spainsnow Biathlon Stadium de Candanchú los Campeonatos de Aragón de Biathlon Cross. Los biathletas de Mayencos Noel Marcén y Nacho Ayora obtenían respectivamente el cuarto y quinto puestos, a un paso de las medallas. También se organizaría una prueba promocional de Biathlon Cross con carabinas de aire comprimido en la que participaron un total de 16 deportistas de Navarra y Aragón, con muy buena representación y excelentes resultados de los biathletas de Mayencos del PTC.

Inicio temporada 2021-2022

En el mes de junio, con la realización de las pruebas de acceso y el comienzo de la pretemporada, se retomaban los programas de tecnificación de la Federación Aragonesa, que para esta temporada 21-22 se han ampliado. Al Programa de Tecnificación Cualificada se han sumado las Aulas de Tecnificación Deportiva (ATC), también tuteladas por el Gobierno de Aragón, y el programa autonómico de biathlon del Centro Especializado en Tecnificación de Deportes de Invierno de Aragón, CETDI. Son 15 los biathletas de Mayencos que, entre los tres programas de la FADI, están tecnificando en las modalidades de esquí de fondo y biathlon.

Se disputaba, en su fecha habitual de octubre, una nueva edición de los Campeonatos de Aragón de Biathlon Cross, en la que, esta vez sí, Nacho Ayora alcanzaba un merecido bronce. También se disputaba el campeonato en la categoría youth (juvenil), con 5 representantes de Mayencos: Adriana Serra, Gala Albertín y Ana Filló, respectivamente oro, plata y bronce; y Hugo Escudero y Bruno Bescós, campeón y subcampeón masculinos.

Escuela de Esquí de Fondo y Biathlon

También se encuentra en su segunda temporada la escuela, en la que nueve niños y niñas, de entre 9 y 12 años, se inician en estos deportes.

Durante un curso escolar realizan dos días de actividad en el Polideportivo de San Juan de la Peña, practicando patines, rollerski y tiro con carabina láser.

Este invierno añadirán a su aprendizaje las sesiones que realicen en fin de semana como participantes en los cursillos de esquí de fondo que organiza el Club.

Con la escuela completamos todos los rangos de edad entre los 9 y los 18 años, dando forma a una cantera que confiamos que en los próximos años nos irá dando alegrías.

Grandes expectativas

La parte negativa de la pasada temporada, solo mitigada en parte por la celebración de los Campeonatos de Aragón de Biathlon Cross, fue la ausencia de competiciones durante el invierno, ya que el circuito de Candanchú se mantuvo cerrado. Sin embargo, para esta temporada, que empieza cogiendo un ritmo más normalizado, tenemos grandes expectativas.

El club cuenta con cuatro biathletas de categoría absoluta, a los que se podría sumar alguno más. A ellos se sumarán cuatro que están integrados en el CETDI y un quinto, que esta temporada competirán en categoría youth. Confiamos en que todo se desarrollará con normalidad, lo que permitirá que durante este invierno podamos seguir la evolución de estos de nueve deportistas del Club, 4 hombres y 5 mujeres, que constituyen uno de los equipos más completos que se darán cita en las competiciones que se celebren en el remodelado estadio de biathlon de Candanchú.

Las tres chicas y dos chicos de categoría youth habrán finalizado el año 2021 con su participación en dos campus de la International Federation Union y en su primera IBU Junior Cup, competición para las categorías juvenil y junior que se habrá celebrado en Val Martello, Italia.

Estamos convencidos de que se presenta ante nosotros la posibilidad de disfrutar de una interesante temporada.

FADI ARAGÓN
Audi
12

SANARA

Nueva tienda en
calle mayor, 11
Jaca
más de 500m²
de exposición

Todo lo necesario en reformas, hogar, decoración, regalos, baño, cocina...

BRICO SANARA HOGAR
Antigua ctra. Jaca-Sabiñánigo Km. 34
T. 974 355 652 • www.bricojaca.com

Especialistas en Ortopedia Técnica deportiva

Técnicos titulados con taller propio de fabricación a medida

10% DESCUENTO
en ortopedia deportiva al venir con este recorte a la ortopedia

Ortopedia
LACADENA

Plaza Catedral 7
Jaca

blog.farmacialacadena.com

DEPORTE Y SALUD

Biathlon, una modalidad deportiva en auge

MARÍA ELENA DEL PRADO
Doctora en Medicina Especialista en Dermatología

Nuestro club es pionero actualmente en esta modalidad deportiva, que renace con la vocación, no solo de mantenerse, sino de crecer hasta el punto de convertirse en un referente en Aragón, y para ello, junto con la Federación Aragonesa de Deportes de Invierno (FADI), está haciendo verdaderos esfuerzos en formación y entrenamiento de nuevos biatletas. Pero ¿lo conocemos realmente? Nuestra colaboradora Mª Elena del Prado nos introduce en él y nos desgrana las claves.

El biatlón es un deporte de invierno que combina el esquí de fondo y el tiro con carabina, la velocidad y la resistencia física con la precisión. Este deporte procede de los países del norte de Europa. En el pasado, en la región escandinava había que esquiar para poder cazar y esta práctica se convirtió con el tiempo en un deporte.

Se trata de una carrera de esquí de fondo en la que los deportistas, que llevan en todo momento la carabina a la espalda, deben detenerse en el campo de tiro para disparar a cinco dianas con una carabina.

La carabina es del calibre 22 y de no menos de 3,5 kilogramos. Cada deportista cuenta con cinco cartuchos en cada tirada y su objetivo es lograr cinco aciertos. Por cada fallo, se les penaliza con distancia adicional o tiempo añadido al total de la prueba, según la modalidad.

El ganador siempre es el deportista o equipo que realiza la prueba en menos tiempo, por lo que a lo largo de la prueba los primeros puestos cambian continuamente y no hay nada decidido hasta el final. Existen diversas modalidades: persecución, sprint, individual, relevos y salida en masa.

Sprint

La salida se realiza con intervalos de 30 segundos entre cada biathleta. Se dan tres vueltas a un circuito de esquí, recorriendo una distancia de 10 kilómetros en el caso de los hombres y 7,5 en el caso de las mujeres, con dos entradas en el campo de tiro (una en posición tendido y la otra en pie) y cada fallo supone 150 metros adicionales en la carrera, que gana el más rápido.

Persecución

La salida se realiza de forma escalonada en función de los tiempos obtenidos en la prueba de sprint. Las mujeres recorren 10 kilómetros y los hombres 12,5, en los que se realizan 4 tiradas. Cada deportista cuenta con 5 cartuchos para hacer 5 blancos, y por cada fallo deberá realizar una vuelta adicional de 150 metros en una pista habilitada para tal efecto.

Relevos

En la prueba, cada uno de los cuatro miembros del equipo recorre 7,5 kilómetros, en la categoría masculina, y 6 kilómetros en la femenina. Cada deportista debe realizar dos paradas con cinco blancos cada una para los que dispone de ocho balas. Los fallos se penalizan con recargas manuales y, a partir del cuarto fallo, se añade una ronda de 150 metros.

Individual

Es una competición a contrarreloj en la que los hombres recorren 20 kilómetros y las mujeres 15, y también salen en intervalos de 30 segundos. En el recorrido se sitúan cuatro estaciones de tiro y los deportistas deben disparar la mitad tumbados y la mitad de pie. Cada fallo supone añadir un minuto más al tiempo total de la carrera.

Salida en masa

En esta prueba todos los participantes, que son los 30 mejores de las anteriores modalidades, salen juntos para recorrer 15 kilómetros en el caso de los hombres (cinco vueltas a un circuito de 3 kilómetros) y 12,5 kilómetros en el caso de las mujeres (cinco vueltas a un circuito de 2,5 kilómetros). Existen cuatro paradas de tiro, con cinco blancos cada una y cada fallo implica 150 metros más como penalización. más reciente. Se trata de última modalidad que se convirtió en olímpica y se incluyó en los Juegos Olímpicos de Turín 2006.

En algunos países como Rusia, Noruega o Alemania existe mucha afición a este deporte. En España, país de poca tradición en deportes de invierno, la práctica del biatlón surge en el ámbito de la Guardia Civil y el militar.

Los primeros representantes de nuestro país en los Juegos Olímpicos fueron miembros de la Guardia Civil, y posteriormente también lo fueron deportistas civiles.

El primer Campeonato Mundial de Biatlón se celebró en 1958 en Austria. En 1960 el deporte se incluyó en el Juegos Olímpicos de Squaw Valley.

En 1992 Albertville, incluyeron a las mujeres en el biatlón olímpico.

En la CCAA de Aragón el actual proyecto deportivo de la FADI, destaca la reciente puesta en marcha del Circuito de Biathlon Spainsnow de Candanchú, que será el punto de partida de un proyecto mucho más ambicioso que pasa por convertir Aragón en referente en esta disciplina deportiva. En este sentido, ya se está realizando una apuesta importante por potenciar el esquí de fondo, trabajando mano a mano con los clubes para que consolidar la proyección que necesita el biathlon.

DEPORTE DE PRECISIÓN Y FORMA FÍSICA

Esta modalidad tiene las mismas demandas fisiológicas que el esquí de fondo, a las que se suman las propias del tiro, además de otras psicológicas. Durante las competiciones alcanzan una frecuencia cardíaca promedio de 90% de su máximo. Al acercarse al campo de tiro la frecuencia cardíaca disminuye al 85-87% del máximo durante un período de 50-60 segundos. Durante la tanda de tiro de pie la frecuencia cardíaca cae a un mínimo de aproximadamente el 70% del máximo durante el disparo. La parte del disparo en biatlón es una tarea compleja que requiere una buena estabilidad y precisión, así como también se debe realizar lo más rápido posible para emplear el menor tiempo en esta etapa de la competición.

Los biatletas disparan con una frecuencia cardíaca elevada que hace que sea difícil que permanezcan inmóviles en el momento del disparo. Debido a la alta frecuencia cardíaca y la fatiga algunos biatletas utilizan una técnica que consiste en empezar a apuntar fuera del blanco y luego avanzar hacia el y cuando logran visualizar el objetivo intentan dar al mismo. Una frecuencia cardíaca elevada en este proceso se ha demostrado que influye altamente en la precisión. La estabilidad en la posición adoptada para realizar los disparos pueden ser otro factor determinante de lograr más o menos aciertos.

La estabilidad como bien se ha dicho es importante para el rendimiento durante el disparo en el biatlón y los biatletas con el mejor numero de aciertos tienen un patrón de referencia estable. La estabilidad se ve afectada por la fatiga y disminuye cuando aumenta la intensidad durante el transcurso de la prueba.

El equilibrio es importante en el tiro; los biatletas deben evitar el exceso de movimiento del cuerpo durante el disparo. Específicamente, el papel del equilibrio postural ha demostrado ser importante para el rendimiento en el disparo; por tanto, pueden emplearse programas de entrenamiento del equilibrio adicionales en el entrenamiento del tiro que contribuyan a los principiantes a mejorar su rendimiento. Otro factores como el viento, la luz, la temperatura, el clima (Ej. nevando, nublado, lloviendo, etc.) las condiciones del campo de tiro, así como el tipo de nieve en la que los biatletas van a realizar la prueba pueden modificar la cantidad de aciertos que estos logren durante una competición de biatlón.

He aquí porque esta modalidad es tan atractiva de ver y espectacular, los atletas que realizan este tipo de pruebas juegan con el sufrimiento y su capacidad psicológica de poder mantener estables los nervios para acertar la mayor cantidad de disparos en el menor tiempo posible.

Referencias

Baca A, Kornfeind P. Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. Human Movement Science (2010), doi: 10.1016/j.humov.2010.05.008.

Enoka, RM & Duchateau, J. Muscle Fatigue: What, why and how it influences muscle function.2008. Journal Physiology 586(1): p.11-23.

Enoka R, Stuart D.G. Neurobiology of muscle fatigue. Journal of Applied Physiology, 1992: Vol. 72 Issue 5. p. 1631-1648.

Hoffman M.D, Gilson P.M, Westenburg T.M, Spencer W.A. Biathlon shooting performance after exercise of different intensities. International Journal of Sports Medicine 1992: Vol. 13 Issue 3. p. 270-273.

Sociedad polideportiva
"Los Mayencos" Jaca

Pesca Esquí Montaña Ciclismo

1981

CHEMA TAPIA

Domicilio Social:
Casa Diocesana, c/Seminario, 8
Jaca

ACTA

Acta de la Asamblea General Extraordinaria de la S.P. LOS MAYENCOS, celebrada el 7 de marzo de 1981, con permiso de la Autoridad Gubernativa, en el local de Esquí y Montaña del Casino de Jaca, con una asistencia de 33 socios. El Presidente de la Sociedad, don Antonio Piedrafita Betés, asistido por las Juntas Directivas de las Secciones de Pesca, Esquí, Montaña y Ciclismo, abrió la sesión a las 20 horas… Se informa que debido a la nueva Ley del Deporte de fecha 30-3-80 hay que adaptar los Estatutos a la misma… A continuación se inicia la Asamblea General Ordinaria a las 20:40… RENOVACIÓN DE CARGOS. En Esquí y Montaña se manifiesta los muchos años que llevan en sus cargos los miembros de las Juntas Directivas, expresando estos el interés de su renovación, pero la Asamblea desea continúen en los mismos cargos. SECCIÓN DE ESQUÍ. … se acuerda establecer un presupuesto para el equipo de Fondo, que estudiará la Junta Directiva… SECCIÓN DE MONTAÑA. … se aprueba la compra de 4 receptores transmisores para avalanchas de las mismas características que todos los Clubes aragoneses… se aprueba un presupuesto de 80.000 pts., para biblioteca, proyecciones, cursillos, material…

MEMORIA DE MONTAÑA. Se han registrado un total de 148 licencias federativas, de las que 27 son femeninas. Se realizó la salida al Pico de los Monjes para iniciados en esquí de travesía, y se participó en la Canfranc-Sallent el Trofeo José Remni. Hay registradas 150 salidas, de las que destacamos, pico Baciás, Aragüés-Estanés-Oza, Puinta Escarra, Pallas, Taillon, Coronas-Maladeta-Pico Alba. En Andes Caras I, Arteso Arraju y Parón; Tupungato, Marmolejo y Nevado Alpamayo, por Fernando Garrido (1ª mundial en solitario arista este)… se realizó el II Cursillo de Iniciación al montañismo, con charlas y proyecciones de diapositivas, y tres salidas pernoctando en la última en el ibón de Ip, con 25 socios.

SECCIÓN DE ESQUÍ ALPINO. Se han extendido 87 licencias federativas. Se han registrado 38 altas de socios y 30 bajas, siendo 336 socios en este momento. Se celebraron los Campeonatos Sociales en Candanchú, el 15 de marzo, en la modalidad de Slalom Gigante, teniendo que suspenderse el Slalom Espoecial a causa de que la nieve no se encontraba en condiciones. Se realizó un recorrido de 300 metros, con un desnivel de 160 metros y 23 puertas. El número de inscritos fue de 60, no tomaron la salida 6, y 11 quedaron descalificados.

ESQUÍ DE FONDO. Ha sido esta la modalidad que mejores resultados ha logrado en la presente temporada. El equipo de competición estaba compuesto por 9 corredores, destacando la participación en la X Marcha Longa, de 70 km, Marcha Beret… dos medallas de oro en los Campeonatos de España, seis primeros puestos en Campeonatos Regionales, y varios segundos y terceros…

GOBIERNO
DE ARAGON

DIPUTACION
DE HUESCA

JACETANIA

JACA PIRINEOS
Ayuntamiento de Jaca

FADI

TRIATLON

FEDERACIÓN
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO

CANDANCHU

ASTUN

le Somport
Espace nordique du Somport

Cruz Roja Española
Jacetania

PROTECCION CIVIL
JACETANIA

La casa de la montaña

PENSIÓN DEL MAR
lapensiondelmar.es

BRICOJACA

on
Villanúa
www.turismovillanua.net

ARAGON
AVENTURA

barrabes
ESQUÍ Y MONTAÑA

INTERSPORT
JORRI

deportes goyo

NUTRICIÓN
EN FORMA

ZERBIMEK
INTEGRAL MECHANICAL SERVICES

Villanúa
CUEVA DE LAS GÜIXAS

TEL. 974 378 465
ASEGURATE TU VISITA
VENTA ON-LINE:
www.turismovillanua.net

CUEVA DE LAS GÜIXAS
BRUJAS Y LEYENDAS

1 **VISITAS GUIADAS**
CUEVA DE LAS GÜIXAS
C.I.N. CENTRO DE INTERPRETACIÓN SUBTERRÁNEA

2 **VISITAS TEMÁTICAS**
ACTIVIDADES ESPECIALES

Villanúa
ECOPARQUE EL JUNCARAL

TEL. 974 946 058
ASEGURATE TU ACTIVIDAD
VENTA ON-LINE:
www.turismovillanua.net

ECOPARQUE EL JUNCARAL
AVENTURA Y DIVERSIÓN

TIROLINAS
TIRO CON ARCO 3D
FÚTBOL GOLF
CANOAS
LÁSER COMBAT
PADDLE SURF
PATINETES ELÉCTRICOS
LUDOTECA