



## Notícies del mes de gener de 2004

En este enviament us informem de les eixides preparades per al mes de gener. Esperem que us agraden i ja sabeu, si voleu proposar alguna eixida no dubteu en posar-vos en contacte amb Vicent Vilar –961 540 442, coordinador de viatges–, o envieu els vostres suggeriments al correu del club que, com sabeu, és cimvalencia@ono.com. Si teniu alguna projecció de diapositives que voleu ensenyar-nos envieu les dades al correu electrònic o parleu amb Carles Ivars –963 600 289– que és el coordinador d'activitats socials.

Més avall trobareu les tarifes per a l'any 2004 de les targetes federatives i la quota del club. Tot aquell que vulga la targeta federativa per a l'any vinent, independentment de si la té en l'actual, ha d'enviar un correu a cimvalencia@ono.com o posar-se en contacte per telèfon amb nosaltres per indicar-nos què targeta federativa desitja. La quota del club per a l'any 2004 es carregarà automàticament en el compte de tots els socis que tinguen domiciliat el pagament, llevat que s'indique el contrari. En canvi, no ho farem així per a les targetes federatives i és indispensable sol·licitar-les al club directament.

## INFORMACIÓN DE INTER-net-ES

### REGLAS DE SEGURIDAD PARA ESQUÍ DE MONTAÑA

Artículo aparecido en la web [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com) el Miércoles, 29 de octubre de 2003 Fuente- Fed. Francesa: [www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

La federación francesa ha realizado recientemente una clasificación de reglas básicas –pero necesarias- a tener en cuenta antes de emprender una salida de esquí de montaña, además de recordar el significado de la conocida, pero mal entendida, escala europea de riesgo de Aludes



El esquí de travesía es una de las disciplinas, dentro de los deportes de montaña, con mayor crecimiento en los últimos años. Sin embargo, la diversa procedencia de sus practicantes (algunos son esquiadores de pista, otros montañeros, otros atletas de resistencia), la complejidad y cantidad del material requerido y, sobre todo, la falta de información ante los peligros objetivos y posibles problemas a los que se enfrenta el practicante, que después de todo se encuentra en un entorno de alta montaña invernal, hacen más que nunca necesario incidir sobre las materias de prevención y seguridad. En este caso, con el término esquí de montaña, no nos referimos exclusivamente a las competiciones de esquí-alpinismo, generalmente celebradas en parajes de –relativo- fácil acceso desde las estaciones de esquí, y con una organización eficiente que hace lo posible para minimizar los riesgos. Nos referimos, más bien, al esquí de travesía como modo de realizar actividades invernales en montaña, a nivel de ocio y seguidas por un número mayor de practicantes (y siendo estos, como comentábamos, de lo más variopinto).

El esquí de montaña es una disciplina físicamente exigente y que se desarrolla en un ambiente especialmente hostil. Existen una serie de riesgos objetivos muy importantes, entre los cuales destacan las inclemencias meteorológicas de todo tipo y los aludes. Por tanto, el esquiador de montaña, sea cual sea su nivel físico y técnico, no puede permitirse el lujo de obviar ningún aspecto relativo a la seguridad y la prevención. Es común subestimar los macizos montañosos de nuestra Península (no es tan extraño escuchar comentarios del tipo "el ARVA es para usar en los Alpes"), o dejar en casa material que puede hacernos falta en un momento dado para llevar menos peso en el macuto confiar en que no merece la pena cargar con él según los recorridos a realizar (ocurre a menudo con el piolet y los crampones). Por otra parte, todos estos factores cobran mayor importancia por el hecho de que el esquí de montaña se suele realizar en grupo (los esquiadores solitarios multiplican el nivel de riesgo que corren). Es mejor evitar formar grupos demasiado numerosos, en la foto la superpoblada Chamonix-Zermatt.



En definitiva, que es precisamente ahora, cuando la temporada está a punto de comenzar y empezamos a mirar al cielo esperando nieve, cuando conviene repasar y hacer acopio de buenas (y a ser posible, firmes) intenciones de cara a una nueva temporada.

Invertir en material es necesario, pero no suficiente: en este sentido, el conocimiento del medio y la información (tanto sobre técnica o nivología, como sobre nosotros mismos y nuestra actitud) puede suponer una enorme diferencia en caso de que, allá arriba, surja cualquier tipo de imprevisto.



Con esta intención, el pasado 27 de septiembre, el Comité director de la sección de esquí de montaña de la Federación Francesa de Montañismo y escalada publicó esta clasificación de reglas de seguridad, que a continuación traducimos y reproducimos. Asimismo, incluye la explicación de la escala europea de riesgo de avalancha, una herramienta muy útil pero que a menudo no se interpreta correctamente.

Resto del artículo: [http://www.barrabes.es/typ/articulos.asp?id\\_articulo=3254](http://www.barrabes.es/typ/articulos.asp?id_articulo=3254)

## TARJETAS FEDERATIVAS AÑO 2004

Si estás interesado en sacarte la Tarjeta Federativa para el próximo año, envíanos un e-mail [cimvalencia@ono.com](mailto:cimvalencia@ono.com), o llama al 963263594 Enrique.

La cuota para el año 2004 sigue siendo de 12 €. La cuenta de ingreso es Bancaja 2077-0720-81-1101017783. Llama al teléfono arriba indicado para confirmar el ingreso y dar los datos necesarios. Nombre y apellidos, fecha nacimiento, dirección, código postal, ciudad y número de cuenta completo con los 20 dígitos. Así a partir del primero de cada año pasaremos por banco automáticamente la cuota anual.

Los precios de las tarjetas para el año 2004 son:

Tarjeta	Adultos: a partir de 18 años	Juvenil: desde 14 a 17 años	Infantil: hasta 13 años
A	44.40 €	33.80 €	15.40 €
B1	61.90 €	51.30 €	23.80 €
B2	86.20 €	75.60 €	66.50 €
B3	110.50 €	99.90 €	90.80€

Esperando verte pronto por el Club y confiando te parezcan sugerentes las propuestas que en la presente te indicamos, recibe un cordial saludo.

**CRONOESCALADA DE CERLER**

**IXª CRONOESCALADA INDIVIDUAL DE ESQUI - ALPINISMO**

**Puntuable para el Trofeo " Villa de Benasque "**

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

En la Secretaria de Montañeros de Aragón de Barbastro, en C/ Argensola, 4, 1º. 22300 - BARBASTRO. Huesca. Telf. 974.311.020. Fax 974.311.548 de lunes a viernes en horario de 20'00 h a 22'00 h. El plazo de inscripción finaliza el día 14 de enero de 2004 a las 21'00 horas, pudiendo inscribirse, si quedasen plazas, en la recepción de la prueba en el "Gran Hotel Benasque" de 17 h. a 20 h el día 17 de Enero de 2004.

El número de participantes está limitado a 200, que se cubrirán por riguroso orden de inscripción. La cuota de inscripción es de 45 € por corredor/a hasta el 14 de enero de 2004 y 50 € hasta las 20'00 horas del día 17 de enero de 2004, e incluye:

- Derechos de inscripción.
- Fiesta de la pasta (cena) Avituallamiento.
- Comida de clausura.
- Regalo conmemorativo.



Para considerarse inscrito/a en la prueba, debe realizarse la transferencia correspondiente a nombre de CRONOESCALADA ESQUI -ALPINISMO en la CC nº 2085-2161-79-0300033126 de iberCaja, y remitirse (por correo, fax o adjunto a un correo electrónico) el impreso de inscripción (o fotocopia) así como fotocopia del justificante del ingreso.

**Coordinador:** Oscar Arauz- 96 185 39 18.

**CURSO ESQUÍ NIEVES NO TRATADAS**

**Estamos en conversaciones con la Escuela Española de Alta Montaña de Benasque para adecuar los tres cursos previstos para Enero, Febrero y Marzo. En cuanto tengamos noticias os las comunicaremos.**

**Coordinadora:** Estelia Benítez 651 811 226 (20 a 22 horas)



**TOSSA PLANA DE LLES**

Ascensió Tossa Plana de Lles, Pic Sirvent i Tossal de la Truita. Ascensió fàcil amb esquís o raquetes (lloguer a València)

- Pernocta: Divendres 30 Alberg a la Seu d'Urgell. Dissabte 31 al refugi dels Estanys de la Pera.
- Preu: 40 Euros (allotjament 2 nits, dos desdjunis i un sopar). 12 places reservades.
- Eixida: cotxes particulars, dia 30 al voltant de les 16 hores.

**Coordinadora:** Inma Cabanes 678 461 777 / 963924137 (20 a 22 horas)

**Compte ingrés:** 2077-0720-82-1101032335 de Bancaixa.



**CURSA OPEN VALL FOSCA**

Estem preparant l'eixida a la Vall Fosca per a fer travessia i el que vullga participar en la cursa del diumenge ....



L'itinerari de la Travessa es decidirà la setmana abans tenint en compte l'innivació de la zona, risc d'allaus i meteo prevista, si be cal dir que com cada any s'intentarà que sigui inèdit (a dia d'a-vui no s'ha repetit mai cap itinerari), que estigui al voltant dels 1400-1500 metres de desnivell i es combinin desnivells i descensos el més espectaculars possibles amb trams alpins, més entretinguts on s'instal.laran cordes fixes si s'escau.

**Coordinador:** Pepe Bolós- Telf. 96 323 08 50- (De 20 a 22 horas)