

Número 1

Dic 2022

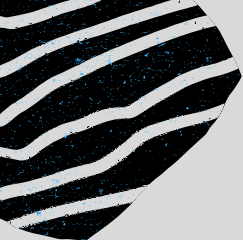


FEDME

JOVEN

HUELLAS

El camino de la juventud lleva toda la vida



Código de registro Safe Creative: 2212062789139

Fecha de registro 06-dic-2022 7:46 UTC

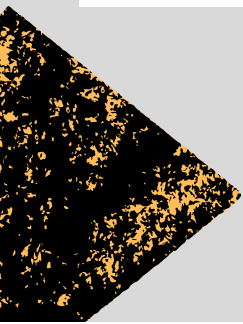
URL de información pública:

<https://www.safecreative.org/work/2212062789139-huellas-numero-1-diciembre-2022>

Licencia: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0.



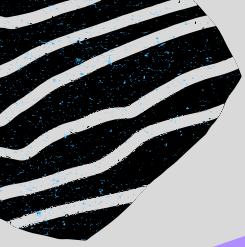
Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



HUELLAS

- 1.- FEDME JOVEN (Alberto Sánchez) pág.4
- 2.- Corresponsales juveniles FEDME (Paula) pág.6
- 3.- CXM. Campeones de mundo (Daniel Castillo y Gabriela Lasalle) pág.10
- 4.- Viaje a Nepal (Luna) pág.15
- 5.- Nuestros deportes. Corresponsales pág.20
* (Carlos, Lydia, Hugo)
- 6.- Beneficios y riesgos en las actividades con menores en el medio natural (Área Salud. Gemma Subirats) pág.22
- 7.- Seguridad en montaña (Adrián) pág.25
- 8.- Travesía de la Cordillera Cantábrica (Oihane, Enrique, Celia) pág.27
- 9.- Deporte y juventud. Intercentros FEDME (Juan Manuel Jiménez) pág.33

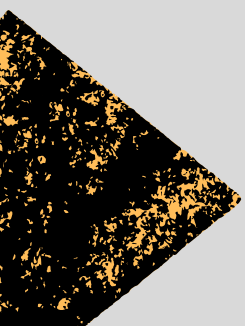




La curiosidad de un niño es el comienzo
de explorar lo desconocido



**ENTRA EN
ACCIÓN**



FEDME JOVEN

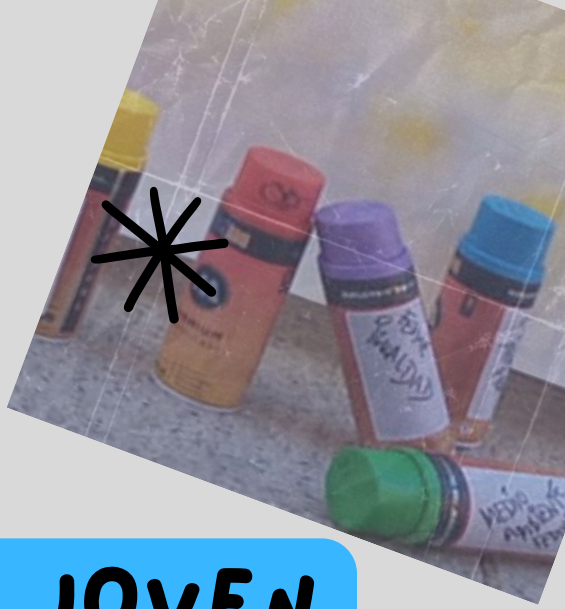
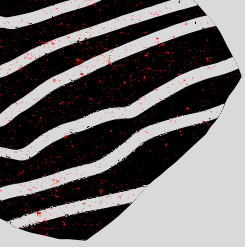
El año 2022 ha supuesto el comienzo de un movimiento que confiamos dará mucho de sí. La FEDME ha apostado por el movimiento juvenil para compartir ilusión, ideas y mucha, mucha pasión por los deportes de montaña.

El año en el que la ley de protección a la infancia ha sido una realidad y en el que los éxitos de nuestras selecciones juveniles han sido más que sobresalientes, también ha sido la temporada de los campamentos juveniles, con más de 400 plazas ofertadas en diferentes campamentos gracias a las FFAA y clubes que han colaborado en el "Verano Joven FEDME". Además, el proyecto de "Corresponsales juveniles" ha visto la luz. Un programa que parte con chicos y chicas de NUEVE federaciones autonómicas y que, gracias a la licencia FEDME, podrán dar voz a las inquietudes juveniles de sus regiones y participar en el desarrollo de sus propias ideas. Una de ellas es el lanzamiento de esta revista digital "HUELLAS" que sale en su primera edición cargada de ilusión y trabajo por parte de estos chicos y chicas.

El Universo Joven de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada promete seguir adelante en sus ideas de mantener viva la pasión por la montaña y servir de unión entre deportistas y practicantes de estas actividades. Siempre con la visión de quien no tiene más ambiciones que las de disfrutar de lo que realmente nos gusta, LA MONTAÑA, y con la esperanza de seguir creciendo en comunidad y formación en una cordada unida.

Alberto Sánchez





FEDME JOVEN

ACCIÓN, ESFUERZO, ILUSIÓN,
TRABAJO, EMOCIÓN,
COMPAÑERISMO, PASIÓN...
¡JUVENTUD!



CORRESPONSALES JUVENILES FEDME

LA APUESTA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA (FEDME) POR LOS Y LAS JÓVENES, UNA INICIATIVA QUE PROMETE.


Desde la FEDME han querido arriesgarse y dar una oportunidad a los jóvenes, una oportunidad que les va a permitir formar parte de esta entidad y de la que pueden surgir ideas y propuestas muy interesantes. "El campamento de corresponsales juveniles FEDME", fue la actividad que daba comienzo a este proyecto de una forma totalmente visible en la que, 21 adolescentes de entre 13 y 16 años, procedentes de las diferentes comunidades autónomas de España, nos convertíamos en los representantes de los más jóvenes de esta federación.

Todo comenzó a principios del verano de 2022, cuando preparábamos las maletas, ansiosos por embarcarnos en una nueva aventura, algo totalmente novedoso que ninguno habíamos experimentado antes, pues éramos pioneros en este proyecto, proyecto que cambiaría nuestras vidas para siempre.



El 31 de julio subíamos al autobús que nos llevaría hasta los Lagos de Covadonga, una joya de la naturaleza situada en el Parque Nacional de Picos de Europa, en Asturias. Allí, con niebla en el camino y una caminata de unos 6 kilómetros por delante comenzaba oficialmente esta aventura.



La primera parada, el Refugio de Vegarredonda, un lugar construido hace más de 35 años con unas vistas increíbles en un entorno idílico a unos 1500 metros de altitud. Llegamos casi a la hora de cenar y nos recibieron con comida totalmente casera y deliciosa, incluso pudimos observar la impactante imagen que dejaba la puesta de sol tras el mar de nubes. Por la noche aprendimos mucho sobre las estrellas, cómo orientarnos con ellas, las constelaciones..




Al día siguiente madrugamos para poner rumbo al Mirador de Urdiales, donde está enterrado Pedro Pidal, la primera persona en escalar el Naranjo de Bulnes. Allí, celebramos el centenario de la FEDME acompañados de Manolo Taibo (responsable de seguridad), Jose María Nasarre (vicepresidente de proyección social), Juan Jesús Ibáñez (área internacional) y David Cagigós (asesor jurídico); tras ello volvimos al refugio donde nos formaron sobre primeros auxilios.

El martes nos despedíamos del refugio para volver a los lagos, la misma ruta que habíamos hecho para subir, pero esta vez pudiendo disfrutar del paisaje ya que no había niebla. En los Lagos nos recibieron muy amablemente y nos enseñaron todas sus curiosidades, visitando así La Casa del Parque. Luego viajamos hasta el Albergue de Cabañes, esta vez en la parte cántabra de Picos de Europa donde, al igual que toda la gente con la que estuvimos a lo largo de nuestra aventura, nos trataron fenomenal. A lo largo de nuestra estancia en el albergue nos visitaron Arturo López (vicepresidente de la FCDME) y David Molero (director de la EEAM).

Era miércoles y, sin darnos cuenta, estábamos en la mitad del campamento, donde aprendimos un montón de cosas sobre orientación, diferentes maniobras en el medio natural e incluso escalamos y practicamos rapel, dos deportes que se engloban en nuestra federación. En Fuente Dé, nuestra última parada, utilizamos el teleférico para subir e hicimos una ruta pasando por Cabaña Verónica, un pequeño refugio a 2325 metros de altura. Al volver, paramos en un pueblo de la zona donde pudimos comprar productos típicos de allí. Una vez en el refugio realizamos una actividad con la que varios componentes de la FEDME, entre ellos Alberto Ayora (presidente de la federación), nos dieron la oportunidad de exponer nuestras ideas de mejora de la misma y nuestras diferentes opiniones.





Llegó el último día y tuvimos el privilegio de recibir el curso de primeros auxilios en el medio natural de mano de Íñigo Soteras (responsable del área de salud) que concluyó con un simulacro nocturno donde dos compañeras se habían accidentado y debíamos socorrerlas, pero los peligros de la noche acechaban y desconocíamos tanto su estado como su localización, gracias a todo lo aprendido pudimos ayudarlas con éxito y todo salió bien.

El sábado todos volvíamos a nuestras casas con una sensación indescriptible, pues habíamos conocido gente que, a pesar de lo diferentes que éramos entre nosotros, a todos nos unía una misma pasión, la montaña y el aire libre, las ganas de cambiarlo todo y la disposición de aportar todo lo que esté en nuestra mano a la federación. Regresábamos sabiendo que ya nada sería igual, que teníamos una responsabilidad enorme y que realmente éramos unos privilegiados por estar allí, volvíamos totalmente agradecidos con la federación, pero sobre todo con toda la gente que había hecho esto posible, con los monitores que habían estado toda la semana con nosotros, gente muy preparada y con unos conocimientos increíbles, con nuestros compañeros que se habían convertido en nuestro mayor apoyo, con toda la gente que había venido a acompañarnos y enseñarnos, con la gente que nos había atendido tanto en los refugios como en el resto de lugares, volvíamos totalmente maravillados e impresionados.

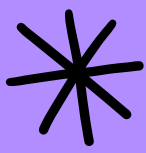


Paula Lucio Paniagua.
(15 años)





APRENDE, SUEÑA Y DISFRUTA... DEPORTE JUVENIL



DANIEL CASTILLO

EL CAMPEÓN QUE CRECIÓ EN 2022

Daniel Castillo

Edad: 22 años (28 de marzo del 2000)

Lugar de nacimiento: Tarragona

Reside en Lleida, compaginando los estudios con su trabajo como entrenador personal.

Actualmente es Campeón del mundo de Carreras por montaña Sky



Uf, como contar o explicar el origen de mi afición a las carreras por montaña... Todo empezó hace ya unos 7 años en un verano en el pirineo aragonés, para ser exactos en Benasque. Estando por allí vi anunciada una carrera en el municipio de al lado y le comenté a mi padre el correr juntos, me acordé que él de joven corría y podía ser una buena actividad para hacer juntos. Nos liamos la manta a la cabeza, o mejor dicho, nos calzamos las zapatillas y unos días después me encontraba participando junto a mi padre en una carrera.

Yo en aquel entonces jugaba en un equipo de fútbol por lo que físicamente estaba en una situación aceptable para correr aunque en esta ocasión pude disfrutar de muchos momentos andando, más que corriendo.

No sé si fue por la experiencia de participar con mi padre, el hecho de estar en el medio natural o simplemente el momento pero una vez terminada la carrera comenté en casa que dejaba el fútbol y que me gustaría participar en más carreras, comenzar a entrenar y practicar este deporte de las carreras por montaña.

Mis padres flipaban, ya que era la primera vez que corría, pero yo con 14 años, y después de esa experiencia, empecé a tener las cosas claras. Quería correr.

El verano fue pasando, creció la motivación pero hasta que no llegó el curso escolar y los ritmos de un adolescente se fueron calmando no contacté con mi entrenador, fue en ese momento cuando ya tuve que tomar la decisión de seguir corriendo y crecer como deportista.

Empecé a entrenar de forma seria y ordenada con mi entrenador Quim Royes, los dos teníamos claro que los resultados importantes son cuando pasas a competir en sub 23 y con los absolutos y ese ha sido el



planteamiento durante todo este periodo, no parar de aprender, crecer y madurar como corredor con la finalidad de llegar en buen momento a sub 23 y mantenerlo en el tiempo. Ahora que hago memoria para escribir, parece que ha sido así. Mis primeros años comenzaron con pruebas locales dentro de la provincia de Tarragona (donde se encuentra la residencia familiar), después pasé a participar en copas y campeonatos de Cataluña donde he logrado unos cuantos campeonatos y una vez logrado un nivel bueno y estar convencido de que este es mi deporte decidí competir en la Copa de España y campeonatos FEDME. Los comienzos en estas pruebas fueron buenos y siempre está ahí delante en los puestos y podios.



Ya en 2018 fui convocado para ir al mundial juvenil en Italia donde logré un 5 puesto de combinada, esta prueba internacional, sin duda, marcó el preámbulo de lo que estaba por venir en 2022 dentro del campeonato del mundo celebrado en Andorra. **CAMPEÓN DEL MUNDO** en Sky Sub-23 y Campeón del Mundo por Selecciones.

Daniel Castillo



GABRIELA LASALLE Y EL GRAN MUNDIAL

Gabriela (@Minitrail)

Edad: 16 años

Reside en Barcelona.

Actualmente Campeona del mundo de Carreras por montaña Sky



Yo soy Gabriela, tengo 16 años y vivo en Barcelona. Este año mi objetivo era conseguir una plaza para los mundiales y conseguir hacer un podio allí. Estuve entrenando todo el año para hacerlo bien los campeonatos de España y conseguí el primer puesto. Para mí ya era todo un regalo poder competir en los mundiales. El año anterior tuve la suerte de estar por primera vez en la selección y fue una de las mejores experiencias de mi vida. Estaba muy ilusionada de poder repetirlo otra vez, y además luchar para mejorar mi resultado.

Estuve entrenando a tope hasta esa semana. Me lo pasé genial con todos mis compañeros y pienso que lo que realmente te hace disfrutar tanto y conseguir los objetivos marcados es el buen rollo entre las personas.

El viernes disputamos el KV, la primera prueba de los mundiales. Tenía muchas ganas aunque los verticales nunca me han acabado de gustar. Me pasé de intensidad al inicio y lo acabé pagando al final. Mis sensaciones no fueron las mejores pero conseguí el segundo puesto, detrás de una Noruega muy muy fuerte.



En la carrera del domingo quería intentar luchar por el primer puesto, aunque no lo veía muy claro porque la primera me había sacado mucho tiempo en el KV. Salí a hacerlo lo mejor que pude y me salió una de las mejores carreras de mi vida, en cuanto a sensaciones y lo mucho que la disfruté. Conseguí el primer puesto que tanto había soñado. Aunque con el paso de los días me di cuenta que lo que más me llevaba de esos días y esas carreras era todo el aprendizaje, queda mucho camino que recorrer y muchos kilómetros para disfrutar.

A veces pienso que va todo demasiado rápido y me gustaría que todo fuese más paso a paso, pero yo intento disfrutar al máximo todo lo que hago. Al recordar esa carrera Sky en el campeonato del mundo se me ponen los pelos de punta.

De cara a este próximo año mis objetivos no se basan tanto en un resultado. Quiero mejorar mis sensaciones y yo misma como deportista. Aun así poder tener la oportunidad de volver a los mundiales sería una ilusión enorme!

Gabriela Lasalle



PON UNA ESCAPADA EN TU VIDA

BÉJAR

DISEÑADA PARA ENTRENAR

UN RESPIRO NATURAL

360°

#ESCAPATEABEJAR

BéJAR

#ENTRENAENBEJAR

RUTAS BTM

ESQUÍA EN BÉJAR



UN DÍA UN GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS PARTIÓ HACIA LAS MONTAÑAS DE NEPAL...



El 8 de septiembre me levanté pensando que delante de mí empezaban unas vacaciones normales, pero nada más lejos de la realidad, ese jueves comencé una aventura espectacular en la que tendría que superarme y aprender muchas cosas nuevas..

Tras sobrevivir al día más largo de mi vida con una jornada llena de aeropuertos, aviones, películas y dolor de oídos, un grupo de niños y sus familias aterrizaron en Katmandú, la capital de Nepal, el país de las montañas. Y ya en Pokhara comenzaría la real aventura, y el trekking.




Unos nudles con verduras nos dieron la energía suficiente para llegar a Australian Camp y probar la comida típica nepalí, el Dal Bhat, una especie de arroz con salsa de lentejas.

El día siguiente fue el más duro de todos y también el más largo: hicimos casi 20 kilómetros rodeados de sanguijuelas ya que el día anterior había llovido y estos pequeños gusanos aparecen en el suelo húmedo. Yo lo pasé realmente mal porque estos bichos me daban muchísimo miedo y se me subían a las botas continuamente, esta fue la peor parte del viaje, además del hecho de levantarnos muy pronto todos los días. Cruzamos ríos, puentes y aldeas, y llegamos a nuestro destino, Ghandrung, casi al anochecer. Yo acabé derrotada entre mi pánico a las sanguijuelas y las 200 mil escaleras o así que subimos.

Unas imponentes vistas de Annapurna I nos levantaron dispuestos a comenzar el que sería el día 2 del trekking: Día de ver plantas, sobretodo rododendros y de estrenar los chubasqueros, ya que fue el único día que nos llovió mientras estábamos caminando. La lluvia de allí no es igual a la nuestra: allí diluviaba, y parecía que no iba a acabar nunca. También nos hicimos amigos de un perro, al que llamamos Anacleto, que nos acompañó los dos días siguientes.

Para mí, el día más bonito fue el cuarto, en el que llegamos a un pueblecillo llamado Poon Hill desde el que se veía un amanecer precioso en el que nosotros pudimos tener unas vistas preciosas del Annapurna I de nuevo, junto con otras montañas altísimas. Este día no solo fue precioso por eso, sino porque pudimos visitar el colegio del pueblo. Éste, era muy diferente a los nuestros, tan solo tenía cuatro alumnos y las profesoras eran sus madres. Allí, les repartimos piruletas, cuadernos y rotuladores a los niños, cosa que me encantó.





Siendo ya damas y caballeros de los 3000 metros de altitud, llegamos a nuestro siguiente destino en el que tuvimos la suerte de estar en una clase de caligrafía que nos dieron dos integrantes de nuestro grupo de expedicionistas.

Ya habiendo llegado al punto más alto que alcanzaríamos, comenzamos a bajar, y menos mal, porque el cansancio acumulado, tantos días fuera de casa, y la comida tan diferente empezaron a hacer su efecto, y yo ya estaba derrotada. Si los niños estábamos cansados no me quiero ni imaginar los porteadores, que con la ayuda de una cinta en sus cabezas llevaban veinte kilos de peso cada día, es decir, nuestros papas y maletas.

El último día de trekking también fue muy especial. Aunque durante todos los días habíamos repartido piruletas a los niños con los que nos encontrábamos, ese día visitamos otro colegio, este con más alumnos a los que también les repartimos caramelos y con los que nos hicimos un montón de fotos. Además, presenciamos el parto de una cabra, cosa muy curiosa ya que la pastora envolvió a las recién nacidas crías en una hoja bastante grande que encontró, la última cosa que a mí se me hubiera ocurrido hacer pero que resultó ser una genial y muy ingeniosa idea.

El día siguiente dimos por finalizada la expedición, pero no nuestra gran aventura en Nepal. Con un viaje bastante entretenido en bus, llegamos hasta Pokhara, una ciudad bastante grande y también diferente a las nuestras con coches circulando a su antojo, sin cinturones, y cables de la luz como si fueran adornos de navidad. Aquí estuvimos comprando recuerdos, y por la noche, ya en el hotel cenamos comida europea, unos espaguetis a la carbonara que nos supieron buenísimos después de la comida tan extraña que habíamos probado los días anteriores. Al acabar la cena, el grupo de música y baile tradicional Nepali que había actuado para nosotros, nos sacó a bailar: fue un momento un poco peculiar, y muy gracioso porque salimos a un escenario con todos mirándonos a bailar una canción típica de allí que no entendíamos y que nos enseñaron a bailar. Aunque yo no estaba muy convencida, me lo pasé genial bailando rodeada de mi familia y mis amigos.



Nuestro último día en Nepal fue en Katmandú, dónde pudimos visitar un templo hinduista muy famoso, el templo Pashupatinath; y también conocimos una auténtica casa de allí, la casa de nuestro guía, en la que cenamos comida típica (momos, buey, y un postre buenísimo). La mejor parte del día no había llegado aún: cuando llegamos al hotel y nos fuimos a dar un paseo por la ajetreada ciudad llena de motos, encontramos un restaurante en el que hacían un brownie de chocolate con helado espectacular que probamos y resultó que estaba muchísimo más bueno de lo que habíamos imaginado.

El día siguiente, cuando a las 4 am el grupo de niños que un día partió hacia las montañas de Nepal se dirigía al aeropuerto para finalizar el viaje, se dieron cuenta de todo lo que habían vivido en tan solo 10 días: escaleras interminables, puentes que parecían que se iban a caer, nudos celtas que dibujaban por las noches, alimentos raros que les sorprendieron cada día, muchas risas y alguna que otra lágrima, la palabra que más dijimos: "bisterai, bisterai", que significa "despacio, despacio" en nepalí. Todas ellas cosas que formaron la maravillosa expedición "Nepal 2022".

Luna Sánchez Escudero

14 años





DISFRUTA DEL MEDIO NATURAL

¡DISFRUTA FEDME!

Programa juvenil FEDME
Email: menores@fedme.es

¡NUESTROS DEPORTES!

Carreras por Montaña en Andalucía por Carlos López Hidalgo (14 años)

En Andalucía, donde resido, disponemos de numerosas carreras por montaña todos los fines de semana si quieres competir, o si bien quieres entrenar, hay muchas sierras de altura como Sierra Nevada, Sierra Morena o Sierra Mágica. Las carreras para la categoría absoluta suelen ser de 30km y 2000m+. Mientras que para la categoría cadete (las mías) corremos en torno a unos 9km y 450m+.

En invierno solemos tener 15^oC a unos 600 metros de altitud y terreno soleado y árido, eso nos permite entrenar con cierta comodidad. La primavera es la mejor época para entrenar, ya que te permite salir en pantalón corto. Mientras que en verano si tienes tiempo, lo mejor es salir antes de que amanezca o cuando se ponga el sol.

Yo empecé corriendo porque mi padre hizo la carrera de asfalto de mi pueblo, siguió corriendo y poco a poco conocía gente que corría por montaña y se apuntó al club de mi pueblo. En 2016, se hizo una escuela de CXM, de las primeras de España y ahí fue cuando de verdad me enganché a correr por montaña. A la vez, mi madre poco a poco se metía en este mundo. A mí lo que me gusta de las CXM es ir a la montaña y disfrutar de la naturaleza y salir con mis familiares o mis amigos.

También me gusta ir a las carreras, no sólo por competir y el ambiente, sino también por ver a mis amigos de las carreras que, aunque no nos vemos mucho, tenemos una buena relación.

Escalada por Lydia González Villarramial (13 años)

Hace unos años encontré este mundo, el de la escalada. Nunca pensé que acabaría aquí, escribiendo este artículo.

Yo practico escalada en Valladolid, suelo ir casi todos los días al roco ya que es mi manera de liberarme del ajeteo de todo el día.

Entreno con Paula Lucio, mi mejor amiga que también forma parte de los corresponsales juveniles de la FEDME. Ella me motiva y me enseña como debo de hacer las cosas, siempre entrenamos juntas y ella siempre intenta hacer que vaya a entrenar aunque no pueda.

En Valladolid no hay paredes de roca para escalar pero me gustaría tener al menos una vía, aunque las vías en rocódromo tampoco están tan mal. Antes me gustaba mucho la vía pero he dejado de practicarla y no me gusta tanto como antes. Si tuviera más oportunidades, a lo mejor, la practicaría más.

Cuando mis padres me apuntaron a clases de escalada, nunca pensé que mis tardes acabarían dependiendo de los entrenamientos.

¡NUESTROS DEPORTES!

Si no hubiera empezado a escalar no hubiera conocido a la maravillosa gente que he conocido en el campamento de corresponsales juveniles, tanto a los chicos como a los monitores que estuvieron día a día apoyándonos en todo.

Carreras por Montaña en Cantabria por Hugo Galán Sánchez (15 años)

Mayoritariamente en Cantabria predomina la roca caliza, sobre todo en la zona de Picos de Europa. Salvo en la alta montaña, cuyos paisajes recuerdan al lunar, los montes están cubiertos por una alfombra de bosques caducifolios.

El clima es generalmente bueno con alguna época de lluvias, sobre todo en otoño. La cercanía al mar lo regula, lo que hace que las temperaturas sean relativamente agradables.


Las modalidades más comunes son las carreras en línea y los kilómetros verticales. También hay diversas competiciones con modalidades únicas, como la Snowrunning.

En mi opinión, no muy experta, la mejor de prepararse para una carrera por montaña es corriendo por ella. Es la única manera de conocerla, escucharla para aprender y sentirla en su inmensidad. Normalmente no suelo ir con ánimo de competir, el CXM no es un deporte competitivo. En la montaña debe predominar el compañerismo, el buen ambiente y el sentimiento de ayuda y grupo. Es lo bello de la montaña, nos hace más humanos.

Lo que más me agrada correr son las carreras en línea. Esa emoción de ir por terrenos salvajes, subir, bajar, caerte, embarrarte; no tiene precio. La montaña es preciosa, pero es una rosa con varias espinas, muy traicionera. Por ello, debes ir siempre preparado para cualquier contratiempo. No quiere decir que debas ir con una mochila completa de travesía, pero sí con los aspectos básicos para solventar un contratiempo. Siempre hay que tener claro que mientras entrenas no hay una organización detrás que te pueda dar soporte.

Es un deporte que recomiendo practicar, por su efecto en la salud y su impacto positivo en la mente. Así que, si os animáis, ¡a la aventura!





BENEFICIOS Y RIESGOS A LA HORA DE PRACTICAR ACTIVIDADES CON NIÑOS Y NIÑAS EN EL MEDIO NATURAL.

ÁREA DE SALUD FEDME

Sabemos que la sociedad actual es cada vez más sedentaria, y prioriza en muchas ocasiones la comodidad del hogar en vez de la actividad física al aire libre. Estamos acostumbrados a vivir permanentemente conectados a las redes sociales, dispositivos móviles y tabletas, contribuyendo a crear un estilo de vida poco saludable tanto a nivel físico como mental. La parte más triste es que nuestros hijos imitan estos comportamientos y cada vez están más adaptados a estar en casa mirando la televisión o el móvil, y menos acostumbrados a salir a realizar actividades al aire libre.

En la consulta del día a día con frecuencia nos encontramos con problemas de salud derivados de la falta de actividad física. Los más frecuentes son: insomnio, hiperactividad, depresión, alteraciones del comportamiento, baja autoestima, obesidad, fatiga y patología musculoesquelética.



La actividad al aire libre mejora las relaciones sociales e interpersonales, la gestión del estrés y la frustración, la creatividad, la paciencia... También tiene beneficios en el comportamiento y favorece la convivencia con otros seres vivos, así como el respeto a la naturaleza.

Algo que nos preocupa a los padres es que los paseos no se conviertan en un continuo.... ¿Cuándo falta? ¡Me aburro! ¡Estoy cansado!

A continuación, os damos 5 consejos a la hora de practicar actividad física en el medio natural con niños:

1) Planificación.

Antes de realizar una actividad física al aire libre, es importante planificarla. El tipo de terreno, el desnivel y la altitud son uno de los principales determinantes que debemos tener en cuenta. En general, según la edad de los niños, será necesario adaptarnos a su capacidad física para evitar accidentes. En el caso de la altitud, es necesario tener precaución en alturas de más de 2.300 - 2.500 metros, y siempre que se superen, realizar una aclimatación adecuada. También será necesario considerar las enfermedades previas de los niños (prematuridad, cardiopatías, drepanocitosis...), ya que algunas de ellas suponen un riesgo añadido. En cuanto a la mochila, es recomendable que no supere el 10-15% del peso corporal.



2) Seguridad.

Es necesario escoger una actividad en un entorno seguro, y considerar algunos factores como:

- La previsión meteorológica. Antes de realizar una actividad al aire libre, es necesario informarse de la meteorología. Los niños tienen unos mecanismos de regulación de la temperatura diferentes a los adultos, por lo que tienen más riesgo de sufrir hipotermia o golpes de calor.

- La protección solar, mediante métodos físicos (gorro, gafas de sol...) y químicos (quemadura de protección solar). Las quemaduras solares en la infancia se relacionan con algunos tipos de cáncer de piel en la edad adulta, como el melanoma, y los niños menores de tres años son especialmente vulnerables. Por tanto, es importante protegerse del sol. Respecto a la crema solar, se recomienda aplicarla unos 15-20 minutos antes de la actividad física y repetirlo frecuentemente. También debe considerarse que la mayoría de cremas solares no son aptas para niños menores de 6 meses.

- Evitar picaduras y mordeduras de animales. Los niños tienen curiosidad por los demás seres vivos. Especialmente en la zona del Pirineo, hay que vigilar con la mordedura de víbora (serpiente venenosa) y con algunas plantas como el acónito o la "pampa del Cáucaso", que pueden ser mortales. La mayoría de repelentes de insectos contienen DEET (N,N-Dietil-meta-toluamida), y no son recomendables en menores de 2 años. En estos casos, priorizaremos las medidas físicas (camisetas de manga larga, mosquiteras...).

- Equipación adecuada. El uso de calzado adecuado, ropa de abrigo, paravientos... según la actividad planificada, también es importante para los niños.

- Mochilas "porta-bebés". En el caso de los bebés, con las precauciones adecuadas, pueden acompañarnos en la realización de una actividad física al aire libre, siempre y cuando sea adaptada a la edad del bebé. En referencia a las mochilas "porta-bebés", es recomendable que sean mochilas ergonómicas (que se adapten a la anatomía del cuerpo). Si el bebé va colocado delante, por lo general, es recomendable que mire hacia nosotros, para evitar posturas incómodas y la curvatura inadecuada de la espalda. Si el bebé va colocado detrás o en la cintura, puede ir mirando hacia delante.



3) Juego y diversión.

La actividad física será más agradable para un niño si la hacemos divertida. Es importante animarle, planificar juegos durante la excursión, contar cuentos... También habrá que tener en cuenta que deberemos hacer paros para descansar, y si el niño se encuentra cansado, no enfadarse. Si el niño no lo pasa bien, no querrá volver.

4) Alimentación e hidratación adecuadas.

El alimento es el "combustible" de nuestro cuerpo. Los niños tienen menos reserva energética que los adultos y, a menudo, necesitan comer más fraccionados. Para evitar problemas médicos como la deshidratación o la hipoglucemia, es importante llevar agua suficiente y comida adecuada.

5) Dar ejemplo y realizar la actividad física en familia.

Dra. Gemma Subirats. Pediatra. Profesora del Diploma en Medicina de Monte. Ex miembro de la Selección Nacional de Esquí de Montaña. Amante de la montaña, el esquí y de senderismo





CORRESPONSALES JUVENILES FEDME

Si tienes alguna sugerencia y quieres opinar para mejorar la FEDME puedes escribirnos a menores@fedme.es (Solo personas jóvenes y con ganas de colaborar)

SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN AL REALIZAR ACTIVIDADES DE MONTAÑA.

En los últimos años, los accidentes de montaña han aumentado de forma considerable debido a que cada vez la montaña es más accesible, aunque no por ello menos peligrosa. Bien es cierto que los métodos de rescate han ido avanzando, pero no hay que olvidar que la montaña no deja de ser un medio aislado, alejado y hostil en algunas ocasiones. Por ejemplo, los hombres representan un 77% de los accidentados y el grupo de edad más afectado está entre los 41 y 50 años. Casi la mitad de los accidentes ocurren en actividades personales, más de la mitad haciendo senderismo. Por esto es imprescindible minimizar los riesgos a la hora de salir a la naturaleza y para lograrlo la FEDME ha creado un código de seguridad para la montaña, para que diversión y seguridad vayan de la mano.

Número de percances en la montaña y de heridos



Creado por nippon.com a partir de los datos de la Agencia Nacional de Policía. nippon.com



Este código consta de 5 apartados, por lo que se representa con una mano abierta con los cinco dedos representando cada una de sus bases. Como dice la imagen a la derecha, la primera recomendación consiste en preparar tu itinerario, escogiéndolo con tiempo. También es importante cambiarlo si va a ser demasiado duro para tus capacidades, sin dejarte llevar por lo que otra persona haya hecho o dicho. Debes marcar tu ruta en un mapa para poder situarte en caso de cualquier imprevisto, calcular los datos básicos como las distancias y desniveles, utilizar el sentido común para detectar dificultades como precipicios, pasos enriscados, terrenos privados etc.

La segunda recomendación es equiparse adecuadamente, piensa que no podrás utilizar lo que no lleves en tu mochila, así que prepara todo lo que vayas a necesitar. Habrá muchos "por si acaso", solo la experiencia dirá hasta que punto llevar las cosas o no pero siempre hay que intentar ser conservador. Es importante llevar tres capas para poder ponerse o quitarse ropa en caso de ser necesario, el agua y la comida son imprescindibles y siempre hay que tener una forma de comunicarse y nunca hay que olvidarse de los materiales de primeros auxilios y elementos por si te ves obligado a pasar la noche.

La tercera recomendación es revisar el tiempo y preparar tus provisiones y vestimenta en consecuencia, aunque no hay que olvidar que el tiempo en la montaña puede ser impredecible y muy variable.

La cuarta recomendación es conocerte a ti mismo. Es muy importante porque muchos accidentes se pueden evitar al no sobreestimarte. Antes de iniciar la actividad debes preguntarte el nivel de la actividad, si todos los participantes están por encima de las exigencias de la actividad y si hay alguien con una condición médica que merme sus capacidades.

La quinta y última recomendación es dejar dicho dónde vas. Piensa si alguien te echaría de menos y de cuanto tiempo dispones para recibir ayuda. Antes de iniciar la actividad debes decirle a alguien la fecha y la hora de salida y de llegada, los detalles sobre cómo contactar contigo, formas de reconocerte como el modelo y matrícula de tu coche, así como dónde lo vas a dejar aparcado. También debes explicarle la ruta y el track si es posible para que pueda localizarte, los lugares donde vas a pasar la noche durante el itinerario también y si vas en grupo dale detalles de éste. Nada más regresar no te olvides de avisar a ese contacto de que ya has llegado y estás bien.

Siguiendo estas recomendaciones y aplicando el sentido común tu visita a la montaña será mucho más segura, pero recuerda que nunca estarás completamente exento de peligro.

Adrián Lucio Paniagua

14 años




TRAVESÍA DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA: VIVIR, SENTIR Y COMPARTIR

Si me preguntasen: ¿Con qué tres palabras describirías la travesía de la Cordillera Cantábrica? Lo tendría clarísimo, VIVIR, SENTIR y COMPARTIR. Empezaré por la primera palabra: VIVIR, ya que, vivir esta aventura ha hecho de nosotros unas personas que aprecian todos y cada uno de los detalles que ofrece la naturaleza. Ella nos ha demostrado que el mundo no es solo el que creamos los humanos, sino que la tierra y su vida va más allá de lo que pensamos en realidad, pero que a la vez es el pájaro que nos despierta a las mañanas desde la ventana o el grillo que escuchamos al acostarnos en nuestro pequeño jardín, y eso es algo que nosotros no podemos ni podremos cambiar (menos mal). Que cada planta y cada animal tiene su función en nuestra tierra y que, gracias a ellos, sigue el ciclo de la vida. Pongamos un ejemplo: la planta quita meriendas, si no fuese gracias a ella, quién le diría a los pastores que anochece antes?



Por otro lado, la travesía también nos ha enseñado a apreciar los detalles que demuestran el compañerismo y el amor. El simple hecho de un abrazo a las mañanas o los aplausos al llegar a la cumbre. También el recibir una mano de tu compañero para que puedas seguir adelante o el consejo de tu guía para que no te quedes atrás. Además, la travesía nos ha hecho darnos cuenta de que el plato caliente cocinado por nuestros padres es el detalle más bonito que podríamos tener, y que la ducha caliente y un techo es un lujo. En definitiva, que gracias a esta travesía nuestro punto de vista ha tenido un cambio de 360°, ya que cosas que antes las dábamos por hecho, ahora son cosas que apreciamos muchísimo.



En cuanto a la palabra SENTIR hay tantas cosas que decir... Sentirte que eres el rey del mundo cuando día tras día te superas, es alucinante; sentir la satisfacción de haber subido cumbres que ni siquiera te veías capaz de subirlos, es increíble y sentir que la carrera de fondo comenzada en Leitariegos o en San Isidro llega a su fin en Alto Campoo es el sentimiento más bonito que nadie puede tener. Pero no todo ha sido coser y cantar, por que sentir las cotollas rozando tus piernas día tras día, sentir tus pies ardiendo al final del día o sentir el cansancio acumulado, sinceramente no es que sea una maravilla. Pero bueno, eso es lo de menos, porque verdaderamente creo que esta travesía ha sido una lucha personal para todos, tanto física como psicológica, y eso nos ha hecho sentirnos fuertes y con capacidad de afrontar retos que antes nos daban miedo.

La palabra COMPARTIR la he dejado para el final, por la razón de que compartir esta aventura con compañeros que tienen tu misma pasión (el monte) es increíble. He de reconocer que sin ellos no hubiera sido lo mismo, ya que ellos te hacen sentir que eres capaz de afrontar tus metas y de conseguir la cumbre que estabas deseando subir. Gracias a los ánimos, abrazos y aplausos de cada uno de los compañeros y guías, sientes que puedes con todo, y haber compartido con ellos la cordillera es algo que nunca se me va a olvidar, ya que aparte de ser unos montañeros increíbles, son unos amigos de 10 que siempre recordaré.

Oihane Retegui Arruti

17 años



TRAVESIA DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA: NUNCA ME CANSARÉ DE ELLA

Esta es la tercera vez que hago la cordillera, y aún, así siempre siento lo mismo que la primera vez. Esa inseguridad al principio en el autobús de estar con desconocidos aun así sabiendo que al cabo de siete días los conocerás como si fueran amigos de toda la vida, o las vistas que hay al ir por una cresta o un pico, no tener ni idea de cómo montar una tienda a pesar de que ya lo hayas hecho cientos de veces y la pena que da el tener que separarse de las personas con las que has compartido tanto.



Hay algo que siempre me parece curioso de esta actividad, siempre es distinto a la anterior. Da igual que la hayas hecho cinco, seis, o siete veces que nunca sabrás como será la próxima y eso es gracias a los compañeros y monitores porque son ellos quienes hacen única la experiencia. Son ellos con quienes compartes la comida o las tiendas. Son ellos con quienes vives las experiencias, anécdotas, a quienes les gastas las bromas, quienes hacen únicas cada ascensión y momento y quienes crean el ambiente perfecto para vivir la experiencia. Los monitores también son una parte muy importante, ya que son ellos los que dan ánimo, motivación, instrucciones, broncas, ayuda entre otras. Son los padres del grupo, gente que va a estar ahí para felicitarte y para reñirte, los mediadores del grupo y que sin ellos la aventura sería imposible.



Recuerdo a la perfección la primera vez que fui. Estaba asustado. ¿Aguantaré de verdad el viaje? ¿Se meterán conmigo por ser el más pequeño del grupo? También estaba emocionado porque era el mayor reto al que me había enfrentado hasta ese momento e incluso en ese preciso momento estaba nervioso, no vería a mi familia en 12 días y estaría rodeado de desconocidos. Poco a poco me sentía más integrado en el grupo y aunque a veces me sentía un poco impotente por la duración de las rutas o la dificultad, eso no hizo que me rindiera, al contrario, pensaba que si lo conseguía sería una persona mucho más fuerte y capacitada para continuar. El campamento supuso muchos cambios para mí. El tener que ocuparte de ti mismo y que no te den las cosas hechas hizo que me tuviera que valer por mí mismo y gracias a ello soy mucho más independiente. Me esperaba que fuese un campamento muy duro por las rutas o el tener que aguantar allí 12 días, pero realmente lo difícil fue la adaptación, ya que una vez te acostumbras todo era cuesta abajo.



La cordillera ha sido un punto de inflexión muy grande en mi vida, desde el cómo veo el montañismo a apreciar más cosas que antes daba por básicas como el agua caliente, un refugio fijo o electricidad. También he aprendido a manejar mejor por el monte, a disfrutar de los grandes momentos y a convivir con más personas en un entorno más pequeño. Es una cosa que recomiendo mucho debido a que disfrutas un montón en la montaña y con tus nuevos amigos. Aprendes de senderismo, fauna, flora, cómo cocinar y montar una tienda si es que no sabías y te da oportunidades a conocer mucha gente nueva con tus mismos gustos. Es por eso por lo que me gusta tanto el campamento de la Cordillera Cantábrica y que nunca me cansaré de ella.

Enrique Loredo López

14 años


TRAVESÍA DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA: UNA EXPERIENCIA ÚNICA

Cuando me planteé hacer la travesía de la Cordillera Cantábrica ya sabía que iba a ser una experiencia única, porque llevaba varios años queriendo hacer algo parecido aunque no se daba el momento. Sin embargo, este año me enteré a última hora que se iba a hacer la travesía de Leitariegos a Alto Campoo y supe que tenía que ir. Tuve la suerte de compartir la afición de hacer montaña con una amiga, por lo que sin pensarlo nos apuntamos las dos. Además, fue también muy especial el reencuentro con antiguos amigos, con los que había coincidido en varias rutas de montaña hace tiempo, y volver a retomar el contacto con ellos de esa manera y durante esos días fue muy especial.

Éramos personas muy diferentes en edad, en gustos e incluso de distintos sitios pero, a pesar de ser un grupo muy variado, nos unía la afición por la montaña. Al principio fue difícil pasar tantas horas con las mismas personas, pero conforme iban pasando los días se empezó a crear poco a poco un ambiente de compañerismo. Cuando empezaron a surgir los primeros imprevistos o tocaba un día duro con muchos kilómetros por delante y alguno de nosotros no se veía con fuerzas, ahí es cuando íbamos a estar todos animándonos unos a otros. Porque, a pesar de que apenas unos días antes éramos simples desconocidos, estábamos juntos en este reto y teníamos que acabarlo juntos. Si un compañero se quedaba atrás era responsabilidad de todos animarle para poder continuar juntos y, por esos momentos, es cuando llegamos a comprender lo que significa el deporte en equipo, éramos una cuadrilla.

Porque si una cosa hemos aprendido todos es que un día puedes estar genial y sentirte con todas las fuerzas para afrontar el día y tener otros compañeros que, a lo mejor, no les queda energía para afrontar ese día. Pero es que al día siguiente puedes ser tú el que no puedas más y tengas ganas de abandonar, es en esos momentos en los que más nos unimos. Es muy gratificante cuando sientes que no tienes más fuerzas y tus compañeros te dan un abrazo y te vienes arriba porque sabes que ellos también confían en ti y saben que puedes conseguirlo.





Creo que es importante destacar que hacer montaña no es únicamente ponerse la mochila y caminar monte para arriba, es mucho mas que eso, es aprender sobre el terreno en el que estás caminando, las rocas, saber orientarse para llegar a un pueblo cuando te pierdes y las condiciones no son las mejores, el saber superar las situaciones de tensión como pasar por delante de perros pastores que están defendiendo el ganado y sobretodo aprender a cuidar y respetar la naturaleza que nos rodea, fijarse y pararse a admirar la flor que acaba de empezar a florecer y los diferentes animales que nos fuimos cruzando durante la travesía como las vacas y los caballos. Por supuesto todo esto nos lo enseñaron los dos guías-monitores que nos acompañaron, que son los que nos transmitieron todos sus conocimientos sobre el monte y sobre compañerismo; todos los que vivimos la experiencia junto con ellos los admiramos mucho y estamos muy agradecidos por su entrega y trabajo constante ya que sin ellos nada hubiera sido posible y son un ejemplo a seguir para nosotros en lo que se refiere a la montaña.



Por supuesto que hubo momentos difíciles y días en los que te dolía todo el cuerpo, pero mereció la pena solo por la unión que se creo entre todos los que compartimos la aventura. Siempre voy a estar agradecida a todos y cada uno de mis compañeros, porque durante los días de la travesía pasamos a ser una pequeña familia en la que cada uno de nosotros tenía un hueco y una función, y animo a todas las personas que les guste hacer deporte al aire libre a probar esta experiencia porque te cambia la perspectiva del día a día y, sobretodo, te ayuda a desconectar un poco del móvil y de las redes sociales y a conectar un poco más con la naturaleza y los animales que nos rodean.

Celia Pisonero Blanco
19 años



Guías-monitores responsables: Marco Antonio González Montoro y Alicia Fernández Torres

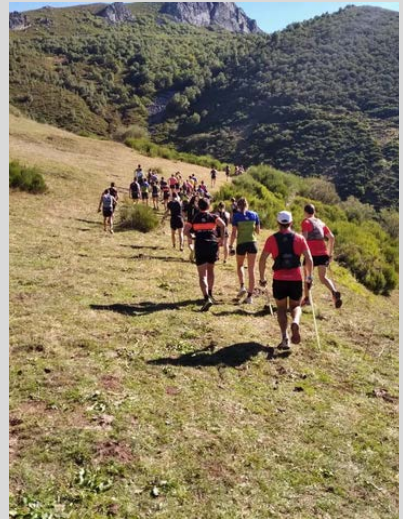
Agradecer a Marino Muñiz Muñiz, a Fedme y a Fempa y a cada una de las personas que lo hicieron posible y nos ayudaron a que el camino fuera perfecto en cada uno de nuestros pasos.



DEPORTE Y JUVENTUD. INTERCENTROS FEMDE

El pasado día nueve de noviembre en la espectacular localidad de Pola de Somiedo, tuvo lugar el encuentro anual de equipos nacionales de tecnificación de carreras por montaña, un clásico en el calendario nacional de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) que reúne a jóvenes de multitud de puntos de nuestra geografía con una misma pasión en común, un deporte que cada día suma más afición y practicantes, con encuentros de gran calidad, tanto nacional como internacional, los cuales implican constancia, sacrificio y una gran preparación entre otros muchas cualidades.

Junto a sus respectivos entrenadores y entrenadoras, deportistas de 10 comunidades autónomas, todas ellas con centros de tecnificación de carreras por montaña en funcionamiento o en proceso de constitución, llegaron en muchos casos tras un duro viaje a la Pola de Somiedo, capital del espectacular concejo de Somiedo al sur de Asturias y limítrofe a la provincia de León. Dicho concejo forma parte en su totalidad del parque natural de Somiedo, Reserva de la Biosfera y hogar de una de las más grandes reservas de osos pardos, junto con el lobo, el rebeco y el urogallo. Un entorno de montaña donde conviven los usos y prácticas tradicionales tanto en ganadería y agricultura con el turismo que atraen sus verticales paisajes de ensueño.



En función del tamaño de los grupos, autobuses, furgonetas y coches habían partido desde Andalucía, Aragón, Castilla y León, Cataluña, Galicia, Extremadura, Madrid, País Vasco y Valencia, para ser acogidos por los miembros del centro de tecnificación Asturiano y los principales organizadores, Pablo Baisón y Tensi Miralles, técnico y vocal de CXM de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo del Principado de Asturias (FEMPA), quienes puso a disposición de los equipos asistentes las dependencias de los edificios de la escuela de la localidad así como todo lo relacionado con la alimentación y las planificación durante el fin de semana.



No fueron los únicos invitados a Pola de Somiedo, pues ese mismo fin de semana se celebraban allí las "Fiestas de Nuestra Señora", principal acontecimiento festivo local, lo que hizo que la plaza mayor de la localidad fuese el escenario de numerosos conciertos de orquestas y DJ's, con el consiguiente regocijo de los asistentes al que se sumaron el conjunto de deportistas que en todo momento supo comportarse con educación, moderación y buenas maneras tanto entre ellos como hacia la población local.

Del Intercentros de Carreras por Montaña destacar que los verdaderos protagonistas son, y han de ser siempre, el conjunto de jóvenes deportistas de la FEDME, pues esta es la principal cita donde las chicas y los chicos de los centros de tecnificación pueden reunirse en un entorno de camaradería alejado de la competición, en una cita diseñada para compartir experiencias, para conocer mejor a compañeras y compañeros, del propio centro o de otros del panorama nacional, así como para desarrollar una convivencia valiosa y enriquecedora.

Para ello, tanto Pablo Baisón como el conjunto de los técnicos y técnicas acompañantes, pusieron todo de su parte acompañando en todo momento a los jóvenes, estando pendientes de sus necesidades y cumpliendo con su tarea que va más allá de los entrenamientos y las competiciones. Los equipos de tecnificación de nuestra federación, los miembros más jóvenes de la FEDME, no son ni se les trata como meros proyectos de futuros deportistas. Son chicos y chicas con necesidades que van mucho más allá del entorno deportivo y que consisten en la educación en valores, una acción tutorial por parte de los equipos técnicos que abarque desde la educación formal hasta la construcción de la identidad y la garantía de un entorno seguro de entrenamiento, práctica y convivencia. Con este punto de partida, las actividades fueron concebidas como momentos de cohesión y encuentro, supervisadas siempre por el equipo técnico y diseñadas con varios niveles de dificultad, encaminadas por su programación a construir un espíritu de comunidad y de colaboración.

A los entrenamientos se sumaron los momentos de ocio y convivencia, las visitas a monumentos naturales de la zona y, de la mano del área de Infancia y Juventud, un taller de primeros auxilios específicos y de uso de la manta térmica como elemento de prevención. En todos ellos destacó el entusiasmo, la cordialidad y la excelente presencia de los miembros de los centros de tecnificación, quienes demostraron que con la juventud es perfectamente compatible la buena educación y el compañerismo.

De la experiencia, nuestros chicos y chicas se llevaron un inolvidable recuerdo de correr entre amigos, los habituales y muchos nuevos, por los hermosos prados de la montaña asturiana, con paisajes desbordantes de naturaleza y en un acontecimiento que siempre les ha de tener como protagonistas y estar diseñado para su disfrute.

Agradecer, por mi parte y como un participante más, el esfuerzo de la organización, el buen talante de los asistentes y toda la atención que se dedicó a quienes se inician en el mundo de la montaña, en este caso desde las carreras, para algún día ser los protagonistas de nuestra federación.

Juan Manuel Jiménez Sánchez





PaSo
a PaSo

DISPONIBLE EN
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

DESCARGA LA
APP

¡BIENVENIDOS A
FEDME!

Formación
juvenil

Nuevos cursos

Formación específica para jóvenes.



**Escuela Española de Alta
Montaña**

Agradecemos a todas las personas que nos han cedido material fotográfico para ilustrar este primer número de Huellas:

- **David Molero López-Barajas**
- **Juanma Jiménez Sánchez**
- **Iñigo Soteras Martínez**
- **Alberto Sánchez Hernández**
- **Laura Martín Talavera**
- **Virginia Gómez Barrios**
- **Alicia Fernández Torres**
- **FEDME**
- **Ayuntamiento de Béjar**





ES PASIÓN

