

# ***CURRICULUM DEPORTIVO***

## **DATOS PERSONALES**

**Mariano Frutos Garaeta** (29/07/1978)

C/ Ingeniero José María Almendral Lucas, 2 P1

6ºB · 23009 Jaén

Casado – 3 hijos

Móvil: 669 35 62 35 · Fijo: 953 36 92 44

E-Mail: *mariano@mirandoalsur-aventura.com*

Carné de conducir: A (moto)-B (coche)-C (camión)- BTP – E

Coche propio: SI



- **Técnico Deportivo en Alta Montaña**
- **Técnico Deportivo en Media Montaña – Acreditación UIMLA.**
- **Técnico Deportivo en Esquí Alpino**
- **Técnico Deportivo Superior en Esquí de Montaña (actualmente en formación)**
- **ACNA nivel 2 (CAG 2, curso de aludes para guías)**
- **Título ANETVA Of-Basic (Trabajos verticales)**
- **Título de primeros auxilios avanzados en entornos agrestes (Wilderness Advance First Aid)**
- **Licenciatura en Derecho (completados 2 cursos de 4)**
- **Ex responsable del Área de Formación y Seguridad de la Federación Andaluza de Montañismo (2014-2018)**
- **Ex director de la Escuela Andaluza de Alta Montaña (2014-2018)**
- **Propietario y fundador de MIRANDO AL SUR, S.L. (MIRANDO AL SUR – GUÍAS DE MONTAÑA)**
- **Seleccionador Andaluz del Equipo Andaluz de Esquí de Montaña de la FAM (Federación Andaluza de Montañismo) 2013 - 2018**
- **Declarado Técnico / Entrenador de Alto Rendimiento de Andalucía en Esquí de Montaña (BOJA nº 65 de 5 de abril de 2017)**
- **Miembro electo de la Asamblea General de la FAM y de la FEDME**
- **Socio Fundador y Vicepresidente de la Asociación Andaluza de Guías de Montaña (AAGGM)**
- **Miembro de la BAIML (British Association of International Mountain Leaders)**
- **Miembro del Grupo de Alta Montaña de la RSEA Peñalara**
- **Título de Especialista en Esquí y Escalada de la Escuela Militar de Montaña y Operaciones Especiales (EMMOE)**

### **IDIOMAS**

- **Inglés:** Hablado y escrito, nivel intermedio/alto. Inglés comercial alto. Certificado B1.
- **Francés:** Nivel básico.
- **Italiano:** Nivel básico general.
- **Alemán:** Conocimientos elementales.
- **Ruso:** Conocimientos elementales. Lectura en cirílico.

## ACREDITACIONES Y ASOCIACIONES



FEDERACIÓN ANDALUZA  
DE MONTAÑISMO



## DOCENCIA

- **ESCUELA ANDALUZA DE ALTA MONTAÑA – INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE:** 4 cursos de Técnico Deportivo primer nivel y 3 de Técnico Deportivo en Media Montaña (segundo nivel) como profesor en varios módulos, examinador y coordinador general.
  - Profesor en Conducción, Formación Técnica y Seguridad en Montaña
  - Coordinador de 4 pruebas de acceso de TD1, 3 de TD2 de Media Montaña y 2 de TD2 de Escalada
- **Colaboración con la UHEL (Unidad de Helicópteros de la Guardia Civil)** en 5 sesiones prácticas (en helipuerto y en Sierra Nevada) de embarque y desembarque de heridos con aterrizaje en nieve, comunicación con los pilotos por radio, etc. Estas colaboraciones se han realizado para formar a los futuros guías de montaña (TD1 y TD2 de Media Montaña)
- **Colaboración con el SEREIM de Granada (Guardia Civil de Montaña)** en sesiones formativas para los futuros guías de montaña (TD1 y TD2)
- Más de 10 pruebas de acceso realizadas para Monitor FAM (monitor de club) así como otros tantos cursos. Formados más de 300 alumnos.
- Cursos para Diputación de Granada: “Guía de grupos en el medio natural”, dos ediciones, 50 alumnos formados en total.
- Responsable de la Federación Andaluza de Montañismo con el Instituto Andaluz del Deporte para los cursos de Técnico Deportivo.
- **Desde 2011** como profesor de escalada en roca, alpinismo y esquí de montaña.
- **Desde 2005** como profesor de esquí.
- **Desde 2010** como guía de montaña.
- Cursos de formación a deportistas impartidos:
  - Alpinismo: Montañismo Invernal, Alpinismo I y Alpinismo II
  - Escalada: Bautismo de Escalada, Escalada I y Escalada Clásica.
  - Esquí de Montaña: Bautismo de Esquí de Montaña y Esquí de Montaña I.
  - Montañismo Estival y Orientación.
  - Crestas y Aristas

## PREMIOS Y DISTINCIONES

- Oro en el Campeonato de España de Esquí de Montaña por Selecciones Autonómicas (2017)
- Oro en el Campeonato de España de Esquí de Montaña por Clubes (2017)
- Distinción de la Federación Andaluza de Montañismo a los mejores seleccionadores (2016 y 2017)
- Distinción de la Federación Andaluza de Montañismo a las mejores selecciones (2016 y 2017)

## PONENCIAS, PUBLICACIONES, FOTOGRAFÍAS, PELÍCULAS

- Ponencia *“Ejercicio de la profesión de Guía: problemática legal del sector, responsabilidad del guía y formas jurídicas que se pueden adoptar para ejercer la profesión”* Para Técnicos en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural. IES La Dehesilla, Cercedilla (Madrid) 2013
- Reportajes para la revista Paraísos de Nieve (10-20 páginas cada uno, tanto textos como fotografías):
  - ❖ *Pico Lenin: Luces y Sombras del Pamir*
  - ❖ *Aconcagua: Esquiando el Centinela de Piedra*
  - ❖ *Breuil Cervinia*
  - ❖ *Heliesquí en Cervinia (fotógrafo y especialista de esquí)*
- Revista Peñalara: varios artículos en distintos números. Destacar reportaje del *Elbrus con Esquís*.
- Película *Pico Lenin: Luces y Sombras del Pamir* Rodada junto a Luis Pantoja en HD y producida por REC Mountain.
- Publicación de fotos en el libro *“Toubkal, Guía de Ascensiones y Escaladas”* (David Taurá, Ed. Desnivel)
- Publicación fotos del Pico Lenin en el catálogo de Viajes Sanga.
- Artículo en la revista Solo Nieve. *“Elbrus, un cuestión para probarse”*
- Artículo para el **Especial Invierno 2013 de la Revista Desnivel: Los cinco itinerarios de Esquí de Montaña imprescindibles de Sierra Nevada.**
- Artículo para el **Especial Invierno 2014 de la Revista Desnivel: Integral de Sierra Nevada con Esquís.**
- Artículo para el **Especial Invierno 2015 de la Revista Desnivel: Ruta al Picón de Jérez y Ruta al Mulhacén con esquís.**

## GUÍA DE MONTAÑA – PROFESOR DE ESQUÍ

- **Elbrus** (5642 mts). Rusia. Julio 2007 Con esquís. Agosto de 2015 **Guiando** (9 clientes a cima) Junio de 2017 **Guiando** (5 clientes a cima). Julio 2018 **Guiando** (5 clientes a cima)
- Mont Blanc (4.808 mts) Septiembre 2005 por ruta Cuatromiles. **Guiando** en septiembre 2014 ruta Gouter.
- Mont Blanc du Tacul (4.248 mts) Julio 2015 **Guiando**.
- Gran Paradiso (4.061 mts) agosto 2014 y julio 2015 y 2016. **Guiando**.
- Bishorn (4.153 mts) julio 2015 y julio 2017. **Guiando**.
- Monte Rosa – Dufourspitze (4.634 mts) septiembre 2014. **Guiando**
- Breithorn (4.164 mts) y Breithorn Central (4.159 mts.). **Guiando** en julio 2006 y septiembre 2014 y septiembre 2017.
- Weissmies (4.023 mts.) **Guiando** en julio de 2016.
- Macizo del Monte Rosa en autonomía y sin medios mecánicos. **Guiando** Octubre 2016. (Piramide Vincent (4.215 mts.), Balmenhorn (4.167 mts.), Parrotspitze (4.432 mts.), Ludwigshoe (4.341 mts.), Signalkuppe (4.554 mts.)
- Roccia Nera (4.075 mts.) **Guiando** en septiembre 2017
- Alta Ruta Chamonix-Zermatt (no trekking): 2014-2015-2017-2018 **Guiando**.
- Maladeta (3.312 mts.) y Abadías (3.279 mts.) Agosto 2016 **Guiando**.



- Canuto norte del Veleta (3.398 mts) AD. Sierra Nevada. **Guiando** en abril 2014.
- Canuto norte de Los Machos (3.327 mts) PD. Sierra Nevada. **Guiando** en abril 2015.
- Espolón de las Chovas (6a+) **Guiando** en octubre 2014
- Arista del Cartujo (3.152 mts) AD IV 1500 mts. **Guiando** en abril 2014.
- Integral de Sierra Nevada (4 días). **Guiando**. 8 integrales realizadas.
- Mulhacén (3.478 mts.) **Guiando**. Más de más de 40 ascensiones.
- Alcazaba (3.365 mts.) **Guiando**. Más de 10 ascensiones.
- Veleta (3.398 mts.) **Guiando**. Más de 25 ascensiones.

## **DATOS DEPORTIVOS**

### ❖ Esquí Alpino, Esquí de fondo, Esquí de Montaña.

- ❖ Nivel de esquí alpino: Experto. Todo tipo de nieves, pendientes, nieve virgen, fueros de pista, etc.
- ❖ Nivel de esquí de fondo: Nivel competición en la disciplina Clásica. Nivel competición en la disciplina Skating (paso patinador).
- ❖ Participación en el **Campeonato de España de Esquí de Fondo 2005**, pruebas Doble Persecución y Estilo Libre.
- ❖ **Profesor de Esquí de Fondo** en el circuito del Puerto de Cotos. Impartiendo clase desde nivel iniciación hasta competición. Diversas colaboraciones con las escuelas de esquí de la zona.
- ❖ Nivel de Skijöring: Alto. Tanto con un perro como con dos.
- ❖ Nivel de esquí de montaña: Alto. Todo tipo de nieves. Travesías de largo recorrido, etc. Máxima altitud íntegra en esquís: **Elbrus (5.642 mts. Cáucaso. Rusia)**. He realizado numerosas travesías por los Pirineos, Sierra de Gredos y Sierra de Guadarrama, tanto civiles como militares.
- ❖ **Campeón de Madrid** de Esquí de Montaña (Cronoescalada) 2012
- ❖ **Subcampeón** de la Copa de Esquí de Montaña de la Comunidad de Madrid 2012
- ❖ **Medalla de bronce** en el Campeonato de Madrid de Esquí de Montaña 2012 (Individual)
- ❖ **Subcampeón** Trofeo Nocturno de Sierra Nevada de Esquí de Montaña 2012
- ❖ **Subcampeón** Trofeo Tajahierro de Esquí de Montaña 2012 (Cat. Senior)
- ❖ **Subcampeón** Trofeo Fuentes de Invierno de Esquí de Montaña 2012 (Cat. Senior)
- ❖ 14º Clasificado en el Cto. Aragón de Esquí de Montaña 2012 (Individual)
- ❖ 27º Clasificado en el Open Altitoy 2012 (Parejas)
- ❖ Participación en el Tour du Rutor 2012 (Valle de Aosta, Italia, carrera por parejas internacional).
- ❖ **Subcampeón** Trofeo Nocturno de Sierra Nevada de Esquí de Montaña 2013
- ❖ **Subcampeón** Rally por parejas de Sierra Nevada 2013
- ❖ **Subcampeón de la Copa Andaluza de Esquí de Montaña 2013**
- ❖ **2º Clasificado Rally por Parejas de la Copa Andaluza de Esquí de Montaña 2014**
- ❖ **Medalla de Bronce Cto. Andaluz Esquí de Montaña Sprint. 2016**

## ❖ Ascensiones y travesías

- Diversas ascensiones por Pirineos, Guadarrama y Gredos.
- Aneto (3.409 mts) con esquís. 1998
- Expedición al Shitidar (5.200 mts) en el Himalaya Indio. Mayo 2003
- Breithorn, Suiza (4.164 mts) y Breithorn Central (4.159 mts.). Agosto 2004. Repetición en 2007.
- Canuto del Veleta (3.398 mts) AD. Sierra Nevada. Mayo 2013. Aproximación y descenso por la normal con esquís.
- Arista del Cartujo (3.152 mts) AD IV 1500 mts. con esquís. marzo 2014.
- Macizo del Toubkal (Atlas Marroquí) 9 cuatromiles en 3 días. Julio 2006
  - Día 1: Biguinoussene (4.001 mts)
  - Día 2: Timesguida – Ras – Tête d'Ouanoums - Toubkal W – Toubkal – Immuouzer. Ras y Timesguida vía normal + Ruta por el Collado d'Ouanoums y cresta OSO hasta cima del Toubkal. AD IV/IV+ 1100 mts.
  - Día 3: Akioud – Afella N – Afella (Cara SSE AD+ IV, 350 mts).
- Mont Blanc (4.808 mts) por la ruta de los cuatromiles y descenso por ruta Gouter. Francia. Septiembre 2006.
- Gran Paradiso (4.061 mts) Agosto 2014
- Monte Rosa – Dufourspitze (4.634 mts) Septiembre 2014
- Mont Blanc du Tacul (4.248 mts) por la vía Contamines-Grisolle (AD+) 2011. Julio 2015
- Nordend (4.612 mts) vía normal (Silbersattel) arista final en solitario. Septiembre 2006.
- **Alta Ruta del Monte Rosa en esquí de travesía.** Suiza – Italia. Abril 2007  
Breithorn (4164 mts) - Breithorn Central (4159 mts) - Castor (4228 mts) - Schneedomspitze “il Naso” (4272 mts) - Vincentpyramide (4215 mts) – Balmenhorn (4167 mts) – Signalkuppe (4.554 mts) – Zumteinspitze (4.563 mts)
- **Elbrus** (5642 mts). Rusia. Julio 2007 Con esquís.
- **Aconcagua** (6.969 mts, Argentina) por el Glaciar de los Polacos. Diciembre 2009 (máxima altura alcanzada 6000 mts. C2) Con esquís.
- **Pico Lenin** (7.134 mts. Kyrgyzstan) ruta normal hasta C2, 5.600 mts. Con esquís. Julio 2008
- **Pico Razdelnaya** (6.130 mts. Kyrgyzstan) Con esquís. Julio 2018.

## ❖ Alpinismo - Escalada

- Mont Blanc du Tacul (Alpes, Francia) Vía Contamines-Grisolle AD+
- Arista de los Cósmicos (Alpes, Francia) AD
- Peña Santa (Picos de Europa, España) Sur Directa. 700 mts. D+
- Naranjo de Bulnes (Picos de Europa, España) Vía del Paso Horizontal (Cara Sur)
- Espolón del Jisu (Picos de Europa, España) 650 mts. 6a+ MD
- La Pedriza: numerosas vías en distintos sectores
- Peñón de Ifach. Vía de Los Valencianos
- Tajos de las Alcandoras (Jaén): Espolón de las Chovas, Espolón de los Granadinos, Marionetas, Súper Gato
- Tajos del Veleta (Sierra Nevada, Granada) Vía Paco Pepe. Vía Silvia.
- Escalada Deportiva: Nivel 6b a vista.
  - Jaén: Recuchillo, Alcandoras, Salto de la Cabra, Otíñar, Norte del Castillo, Sur del

Castillo

- Madrid: La Pedriza, Peñalara, Alto del Telégrafo, Majadilla Verde
- Cuenca: Valeria

## ❖ Pulka Escandinava – Skijöring (Categorías de Mushing, Trineo de Perros).

- ❖ **SUBCAMPEÓN de ESPAÑA** de Trineo de perros en Tierra. Categoría VM (1 perro y bicicleta de montaña). Sangüesa (Navarra) Temporada 2001-2002.
- ❖ **CAMPEÓN de ESPAÑA** de Trineo de perros en Tierra. Categoría Nórdicos - VM (1 perro y bicicleta de montaña). Sangüesa (Navarra) Temporada 2001-2002.
- ❖ **Medalla de Bronce en Combinada Nieve – Tierra en el Campeonato de España de Nieve.** Categoría Skijöring (1 perro y esquí de fondo). Port Ainé (Lérida) Temporada 2001-2002.
- ❖ **Subcampeón del Circuito Estatal de Trineo de perros en Tierra.** Categoría RM (2 perros y bicicleta de montaña sin cadena) Temporada 2001-2002.
- ❖ 3º en el Gran Premio de Mushing de Aranda de Duero (Burgos). Categoría RM (2 perros y bicicleta de montaña sin cadena). Abril 2001.
- ❖ 4º en el Gran Premio de Mushing de Aranda de Duero (Burgos). Categoría RM (2 perros y bicicleta de montaña sin cadena). Abril 2002.
- ❖ 1º en la 1ª Carrera de Mushing de Colmenar Viejo (Madrid). Categoría RM (2 perros y bicicleta de montaña sin cadena). Octubre 2001. Tercer mejor tiempo absoluto de la carrera, superando a los tiros de 8, 6 y 4 perros.
- ❖ Participación en **Pirena 2001**.

## ❖ Compañía de Esquiadores – Escaladores (Agosto 1997- Mayo 1998)

- Servicio militar cumplido en la Compañía de Esquiadores-Escaladores en la Escuela Militar de Montaña y Operaciones Especiales (EMMOE) en la estación de invierno de Candanchú (Huesca).
- Obtención de la boina verde e inclusión en la sección operativa de la Compañía.
- Seleccionado y cinco meses de servicio en el **Equipo de Socorro** de la estación de Candanchú, desempeñando tareas de asistencia al accidentado, balizamiento de pistas, señalización de accidentes, asistencia en competiciones civiles, etc.
- Meses restantes del servicio militar realizados en la unidad de apoyo al Curso Militar Superior de Montaña, realizando diversas travesías en esquí de montaña por los Pirineos, construcción de igloos, supervivencia en terreno nevado, etc.

## ❖ Mountain Bike

- 1º en el Gran Premio IbeX-Alcalá en categoría infantil (1992).
- 4º en el Trofeo Fiestas de Colmenar (1994).
- 2º madrileño y 8º nacional en el Open de Madrid, prueba de Valdemorillo, categoría nacional (1995).
- 2º en el Trofeo Fiestas de Soto del Real (1995).
- 4º en la Clásica Rompepiernas de Hoyo de Manzanares (Madrid) de (1995).
- 1º en el Trofeo Colmenar Viejo, categoría absoluta (1996).
- Participación en la Copa del Mundo Grundig en Manzanares el Real (1995).

- Cuatro temporadas como corredor federado de mountain bike, una de ellas en las filas del equipo HÉRCULES-NOKIA.
- Más de 80 carreras disputadas como corredor federado.

### ❖ Ciclismo de carretera

- Una temporada como corredor federado de ciclismo de carretera en el equipo MACARIO-JOSÉ RIVAS, de ámbito nacional, disputando un total de 50 carreras.
- Asistencia a la concentración en el Puerto de Navacerrada “Deporte y Vida” bajo la dirección de Eduardo Chozas y Anselmo Fuerte.

### ❖ Ciclocross

- **Subcampeón de Madrid.** Categoría Ciclodeportistas. (2004)

### ❖ Carreras de montaña.

- ❖ 4º Clasificado en el I Kilómetro Vertical de la Barranca. Categoría Junior. Mayo 2002.
- ❖ Participación en el Maratón Alpino Madrileño prueba valedera como Campeonato de España de Carreras por Montaña (4500 mts. acumulados de desnivel). Año 2002.
- ❖ Participación en el Cross de Cuerda Larga (Madrid), Superduatlón de Montaña “Peñalara”, Subida cronometrada a Cabezas de Hierro, etc.
- ❖ Carros de Foc modalidad Sky Runner completada en 20h50’
- ❖ Ultra Trail del Aneto (80 km) en 16h27’

### ❖ Duatlón - Triatlón

- ❖ Participación en el Triatlón de Montaña de Valsaín (Segovia) 2004
- ❖ 28º clasificado **Campeonato de España de Triatlón de Invierno** (Correr – Bicicleta de Montaña y Esquí de fondo, en formato todo nieve). 2005
- ❖ 27º clasificado Duatlón de Montaña de Tres Cantos.
- ❖ Más de 10 pruebas de Duatlón Cross entre los 20 primeros clasificados Senior (Cto. Madrid, Copa España, etc).

### ❖ Balonmano

- Subcampeón de Madrid de balonmano con la selección de Colmenar Viejo (1990).

## OTROS DATOS DE INTERÉS

- **ExPresidente de la Sección de Montaña** de la RSEA Peñalara
- **Director de la primera edición del GRAN TRAIL PEÑALARA (Ultra Trail de 110 km. Madrid)**
- Manejo avanzado de pulsómetros, GPS y software POLAR y GARMIN.
- Conocimientos de reparación de esquís.