

28 Y 29 DE OCTUBRE
MONTANEJOS (CASTELLÓN)

JORNADAS MUJER Y MONTAÑA

- ACTIVIDAD PARA TODO EL PÚBLICO.
- CONFERENCIAS MAGISTRALES.
- COLOQUIOS E INTERACCIÓN ENTRE CONFERENCIANTES Y ASISTENTES.
- EXPOSICIONES DE ALPINISMO, SEGURIDAD Y SALUD.
- ACTIVIDADES, TALLERES Y RUTAS DE MONTAÑA.

Precios

- Personas adultas
 - Federadas: 40,00€
 - No federadas adultas: 61,00€
- Niños y niñas federados/as
 - Menores de 10 años: 20,00€
 - Mayores de 10 años: 40,00€

Incluye:

- Acceso a todas las actividades
- Cena-sorteo sábado (amenizados por elenamusic&cooking) y comida domingo
- Bolsa obsequio con buff.

1€ DE TU INSCRIPCIÓN
SE DESTINARÁ A:

GEicam
investigación en
cáncer de mama



**PARTICIPA LA
RECONOCIDA ALPINISTA
PIPI GARDELL**

INSCRIPCIONES ABIERTAS EN LA TIENDA FEMECV HASTA EL 25/10/23

Más información en: coordinacio.activitats@femecv.com
o dona.muntanya@femecv.com



INTRODUCCIÓN

Este evento, que llega a su tercera edición, tendrá lugar el 28 y 29 de octubre y tiene como objetivo dar protagonismo a la mujer en el ámbito montañoso y natural. Contará con representantes femeninas del alpinismo y el deporte de montaña, así como actividades, talleres y propuestas para todas y todos. Un fin de semana para contagiar la pasión montañera.

Son una ocasión perfecta para encontrarnos con el alpinismo y el deporte de montaña, con especial énfasis en el papel y las circunstancias de la mujer. Buscamos visibilizar, reforzar y promover el papel de la mujer en los deportes de montaña, exponiendo las distintas realidades de deportistas y profesionales, con el fin de impulsar su participación en el ámbito federativo en todos sus niveles

Disfrutaremos de un espacio magnífico como es Montanejos, lo cual agradecemos a su ayuntamiento que nos ha ofrecido su ayuda y colaboración en todo, en el que se favorecerá la interrelación entre profesionales, deportistas y amantes de los deportes de montaña con:

- Conferencias magistrales
- Coloquios e interacción entre conferenciantes y asistentes.
- Exposiciones de alpinismo, seguridad y salud.
- Actividades, talleres y rutas de montaña.

¡Te esperamos! ¡No te lo puedes perder!

Vocalía de Mujer y Deporte

JORNADAS MUJER Y MONTAÑA

28 Y 29 DE OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓN)

HORARIO

SÁBADO 28

08:30h - 09:30h

Recepción de los y las participantes en el Centro de Interpretación Villa Purificación, situado en ctra. de Tales, 48. Inauguración y presentación del encuentro. Entrega de bolsa con obsequio.

9:30h - 11:00h

Charla de Nutrición en deportes de montaña a cargo de Patricia Barrera de Dietéticamente.

Alimentación saludable en deportes de montaña

- ¿Cómo alimentarse adecuadamente?
- Factores determinantes en la práctica deportiva
- Consideraciones en salud femenina/hormonal

11:15h - 14:15h

Taller de primeros auxilios a cargo de Majo Carrillo, Presidenta Asociación Nacional SOSMontaña.

14:00h - 16:30h

Pausa comida

17:00h

Documental "Abriendo caminos" a cargo de Ángela Altaba, miembro del Equipo femenino de Alpinismo Español 2022-2024.

Angela Altaba, es miembro del actual equipo de Alpinismo de la FEDME y del Equipo de tecnificación de Alpinismo de Aragón. La turolense comenzó sus andanzas en el mundo de la escalada en tierras mexicanas hace más de 10 años. Desde entonces no ha abandonado el mundo de la vertical y la montaña. Durante los últimos años ha abierto nuevas rutas de escalada en estilo clásico en diferentes lugares, como Jordania, Arabia saudí y más recientemente, Groenlandia. La apuesta y pasión por asumir cada vez más compromiso y ampliar las dificultades a las que se expone en las montañas son un reto y sueño que siguen alimentando su motivación. El Proyecto Abriendo camino, narra parte de su experiencia en la apertura de nuevas vías de escalada junto a sus compañeras, siendo un proyecto compuesto íntegramente por mujeres.

JORNADAS MUJER Y MONTAÑA

28 Y 29 DE OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓN)

19:00h

Intervención de la gran Alpinista Pipi Cardell con la proyección "MASHALLAH"-

Sinopsis: Nuevas vías en altura, se basa en las ascensiones que ha realizado en los últimos seis años y cómo éstas se han centrado en la apertura de nuevas vías en montañas situadas por encima de los 5.000m de altitud con el proyecto final de intentar abrir una vía en estilo alpino en una montaña de 8.000m de altitud.

21:00.

Cena de hermandad y sorteo (amenizado por elenamusic&cooking) en el Hotel La Rosaleda. Parte de la piscina. Restaurante River Club.

Domingo 29

08:00h - 09:00h

Yoga para despertar a cargo de la profesora de yoga Lucia Llaveró Flor de la Asociación Culturals y Deportiva de Montanejos, SENDA, el Hotel La Rosaleda, parte de la piscina. Restaurante River Club.

9:00-10:30

Taller de nudos de montaña a cargo de la TD2 de Barrancos Verónica Perona y Ana Gali, ambas componentes del comité de Mujer y Montaña de la FEMECV.

10:30-14:00

Ruta senderista a cargo de la vocalía Mujer y Montaña de la FEMECV y el Ayuntamiento de Montanejos al precioso Monte Copa, 843 m. altitud, ruta fácil de 3 horas aproximadamente.

14:30

Comida

Final i despedida de las jornadas.

JORNADAS MUJER Y MONTAÑA

28 Y 29 DE OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓN)

INSCRIPCIÓN

El precio de tu participación en estas jornadas dependerá de tu edad y de si estás o no federado/a:

Precios

- Personas adultas
 - Federadas: 40,00€ (inscripción + 1€ GEICAM).
 - No federadas adultas: 61,00€ (inscripción + Seguro de Accidentes + 1€ GEICAM).
- Niños y niñas federados/as
 - Menores de 10 años: 20,00€ (inscripción + 1€ GEICAM).
 - Mayores de 10 años: 40,00€ (inscripción + 1€ GEICAM).

La inscripción se realizará a través de la [Tienda FEMECV](#) (haz click aquí). TEN EN CUENTA:

- Cada persona deberá hacer su propia inscripción desde su usuario. No se pueden inscribir varias personas desde un mismo usuario, se deberá crear uno por persona.
- Tienes que haber iniciado sesión para detectar si estás o no federado/a.
- Para finalizar el proceso, debes ir a la cesta de la compra, comprobar los datos y "TRAMITAR COMPRA". Después seguir los pasos para realizar el pago con tarjeta.
- Si tienes algún problema con la inscripción, llama a nuestras oficinas para que te ayudemos: 963 571 822/965 439 747

COLABORACION CON LA INVESTIGACION EN CÁNCER DE MAMA

Como en otras ediciones, al realizar tu inscripción contribuyes a un proyecto de alguna entidad con la que queremos colaborar. En esta ocasión, la Vocalía de Mujer y Deporte, junto con el Área de Investigación y Desarrollo de la FEMECV, ha decidido hacerlo con [GEICAM, INVESTIGACIÓN EN CÁNCER DE MAMA](#). Una entidad sin ánimo de lucro con más de 27 años de experiencia y un reconocido prestigio internacional.

Del precio de la inscripción en estas jornadas destinaremos 1€ a esta entidad, líder en nuestro país en este ámbito de investigación.

JORNADAS MUJER Y MONTAÑA

28 Y 29 DE OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓN)

GEiCam

investigación en
cáncer de mama

Puedes visitar su página web,
para conocer su trabajo, objetivos y proyectos.

Si quieres realizar una donación, además de la que ya estás realizando con tu inscripción, puedes hacerla a través de Bizum (cuenta 33431 de GEICAM), contribuyendo de forma más comprometida a esta iniciativa.

MÁS INFORMACIÓN

Plano de la población con alojamientos y otros servicios

