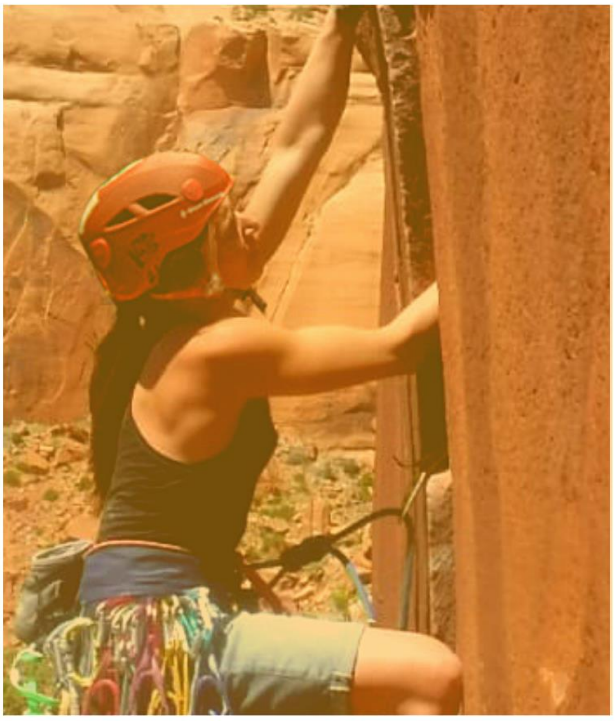
Organizan FEMECV Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

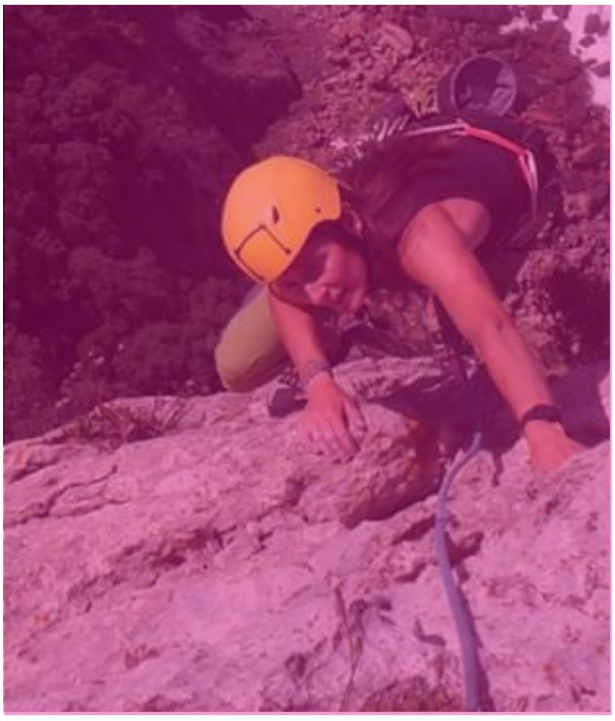
FEDME FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

DOSSIER DE INFORMACIÓN

Encuentro Anual Escaladoras
XII FEDME - VI FEMECV

27, 28 y 29 de septiembre de 2019
Gestalgar (Valencia)





Advertencia: El Encuentro no es un curso de escalada. Es necesario que seas autónoma en la escalada y que estés federada. Si no tienes compañera de cordada, la organización intentará ponerte en contacto con otra escaladora, pero no garantiza o se responsabiliza de los conocimientos de dicha persona.

PARA PARTICIPAR ES OBLIGATORIO TENER LA TARJETA FEDERATIVA FEDME

Escuela de escalada

Actualmente cuenta con 140 vías de escalada deportiva, divididas principalmente en cuatro sectores: Sector Peña María, sector Presa Vieja, sector Cinglo de Gregorio y sector Fuente del Prau, muy variados en cuanto a los tipos de escalada: encontramos placas verticales, placas tumbadas, desplomes y hasta algún techo, vías cortas y también vías de varios largos en la Peña María. Cuenta con sectores con todas las orientaciones, especialmente adecuados para el Encuentro son los de orientación norte que permiten la escalada en verano, con esa maravillosa combinación de escalada y baño en el río: Sector Peña María y sector Presa Vieja.

En cuanto a dificultades, predomina el sexto grado, pero se pueden encontrar algunas vías para iniciarse, así como muchos séptimos y dificultades de hasta 8a. En general las aproximaciones y pies de vía son buenos, destacando los sectores de Peña María y Presa Vieja que son ideales para escaladoras con niños.

La guía de escalada de la escuela está en proceso de confección. El Club de Escalada de Gestalgar está haciendo sus mejores esfuerzos para tenerla lista el fin de semana del encuentro. En cualquier caso, se facilitarán croquis de las vías para la escalada y estaremos en las paredes para atender cualquier consulta sobre su grado.

Además, deberás llevar material para efectuar la maniobra de descuelgue, porque no todas las vías cuentan con mosquetón en la reunión. Algunas tienen anilla. Os recordamos la conveniencia de utilizar mosquetón propio en la reunión para no desgastar las anillas instaladas.

Los horarios son orientativos. La organización intentará seguir el programa propuesto con las mínimas variaciones.

Programa general

VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE DE 2019

Casa de la Cultura Alfons Cervera

19:00.- **Recepción Participantes**
19:30.- **Presentación, a cargo de Guía de Escalada de Gestalgar.**
20:00 - 20:30.- **Charla Informativa sobre formación FEMECV:** *Pruebas de Acceso a Técnico Deportivo en Escalada, Montaña y Barranco.*
21:00.- **Cena libre**

SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE DE 2019

Playa Fluvial

9:30.- **Recepción Participantes y apertura Servicio guardería**
Sesión de Aquagym
10:30.- **Salida hacia las paredes de escalada**

Paredes de escalada

11:00 - 13:00.- **Taller, impartido por Marta Pérez y Vicki Vega:** *Técnicas de escalada deportiva y maniobras imprescindibles*
14:00.- **Piscolabis**
18:00.- **Finalización de la escalada - Cierre servicio guardería**

Casa de la Cultura Alfons Cervera

19:00 - 21:00.- **Charla y coloquio, a cargo de Noelia García:** *Entrenamiento en escalada*

Albergue Rural Peña María Gestalgar

21:30.- **Cena, a cargo de la FEMECV. Sorteo de material**

DOMINGO 29 DE SEPTIEMBRE DE 2019

09:30.- **Salida hacia las paredes de escalada**

Paredes de escalada

10:00 - 12:00.- **Taller, impartido por Marta Pérez y Vicki Vega:** *Iniciación a vías equipadas de varios largos*
15:00.- **Finalización de la escalada - Cierre servicio guardería**

Polideportivo Municipal Gestalgar

15:30.- **Comida**
17:00.- **Cierre y despedida. Entrega de diplomas a niñas/os.**

Actividades

AQUAGYM

El sábado de 9:30 a 10:30 de la mañana, habrá sesión de aquagym en la playa fluvial a escasos minutos del centro del pueblo. La playa de Gestalgar está un entorno maravilloso y el Ayuntamiento nos patrocina esta actividad en la que participan las mujeres del pueblo a lo largo del verano. El aforo máximo es de 100 personas. Es una actividad divertida que nos activará el cuerpo para practicar la escalada acto seguido.

TALLERES

Los talleres serán impartidos por dos escaladoras con formación: Marta Pérez es Técnica Deportiva de Escalada y Vicky Vega es Técnica Superior de Escalada.

Vicky ha pertenecido al Equipo Español de Alpinismo durante el período 2016-2018 y Marta durante el período actual 2018-2020. Además, las dos han participado en el plan de tecnificación de alpinismo de sus respectivas comunidades autónomas.

- Taller del sábado: *Técnicas de escalada deportiva y maniobras imprescindibles*. Para un máximo de 4 cordadas por Técnica, total 16 personas. Este taller está dirigido a chicas que, aunque puedan escalar vías de primera, no tengan consolidadas todas las maniobras necesarias para una escalada de bajo riesgo o quieran perfeccionar su técnica.
- Taller del domingo: *Iniciación a la escalada en vías equipadas de varios largos*. Igualmente, para un máximo de 4 cordadas por Técnica, total 16 personas. Este taller está dirigido a chicas con experiencia en escalada deportiva, con grado medio y que quieren iniciarse en las vías equipadas de varios largos.

Ambos talleres tendrán una duración aproximada de 2 horas, serán impartidos en el sector de Peña María, a pie de vía y posteriormente tanto Marta como Vicky estarán en el sector para acompañar o solucionar dudas en la práctica posterior.

CHARLA Y COLOQUIO

La charla del sábado a la tarde será a cargo de Noelia García. Noelia es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Practica escalada desde hace 13 años y está encantada de colaborar con la vocalía de mujer y deporte para promocionar la escalada entre las mujeres. Ha dedicado su tiempo a la formación relacionada con el mundo de la escalada y la montaña y trabaja desde hace 5 años en la preparación de jóvenes escaladoras y escaladores, grupos de iniciación, perfeccionamiento de la escalada indoor y planificación de entrenamientos personales.

Nos hablará del entrenamiento en escalada deportiva, tanto de fuerza como de resistencia, de los métodos e instrumentos con los que contamos para el entrenamiento y concretamente de los microciclos de entrenamiento para mujeres teniendo en cuenta el ciclo menstrual. También repasará temas generales de seguridad y primeros auxilios. Esperamos que os guste y contamos con que el tema suscitará interés para turno de preguntas y coloquio posterior.

GUARDERÍA

Disponemos de servicio de guardería, será controlado por una Monitora de Tiempo Libre y Educadora Social, la cual impartirá diversos talleres culturales miestras se realiza la actividad. Deberéis confirmar en la inscripción el número de niños que van a acudir y que los niños vayan con su correspondiente comida para el sábado.

Inscripción

La inscripción al encuentro (10 euros) da derecho a la participación en el evento con los siguientes servicios:

- Bolsa conmemorativa del encuentro con camiseta y obsequio, además del folleto informativo, y fruta para el sábado y domingo.
- Cena oficial del sábado.
- Participación en el sorteo de material deportivo.
- Servicio de guardería.
- Precios especiales en el Albergue Rural Peña María.
- Participación en los talleres.
    - La capacidad de cada taller estará limitada a 16 escaladoras por taller, por lo que sólo se podrá participar en uno de ellos.

El plazo para la inscripción será el día 20 de septiembre. Se tendrá en cuenta el orden de inscripción, por lo que recomendamos que se realice lo antes posible para asegurarte la plaza.

Adicionalmente, puedes inscribirte en la paella del domingo por el módico precio de 6€ por persona (llevar plato propio para no usar plásticos de un único uso). Si vienes con acompañante y niños, deberán pagar la cena del sábado también (12€ menú adultos y 7€ niños)

Para realizar la inscripción solo tienes que pinchar en el siguiente link y rellenar el formulario:

https://inscripciones.fedme.es/inscripcion/xii-encuentro-anual-de-escaladoras-fedme-y-vi-femecv-gestalgar/index/&lang=es

Para cada participante hay informar de los acompañantes adultos y los niños.

Para cualquier duda respecto al encuentro, puedes ponerte en contacto con el Comité de Mujer y Deporte en: dona.esport@femecv.com

También puedes ponerte en contacto, para temas generales, con nuestras oficinas:

- Sede Elx: 96.543.97.47, oficina.elx@femecv.com;
- Oficina Técnica Valencia: 96.357.18.22, oficina.valencia@femecv.com

Cómo llegar

Se puede acceder a Gestalgar tanto desde la autovía de Madrid (A3) como desde la pista de Ademuz (CV35).

En el primer caso hay que desviarse en Chiva (salida 327) y seguir por la CV-50 primero y a la salida de Cheste tomar la CV-384, pocos kilómetros después se toma la CV-382 en un desvío a la izquierda y posteriormente la CV-379, una preciosa carretera de montaña (estrecha y con curvas) nos llevará directos a Gestalgar.

Desde la pista de Ademúz, lo ideal es tomar la salida 27B hacia CV-376 (Pedralba). Cruzaremos esta localidad y seguiremos por la CV-377 hasta Gestalgar, dejando a un lado Bugarra.

APROXIMACIÓN A LOS SECTORES DE ESCALADA

La organización recomienda hacer el acceso a los sectores de escalada caminando desde el pueblo de Gestalgar. Hay un sendero pintoresco que sigue el curso del río que tras 20 minutos de caminata suave te lleva a Peña María. La zona de aparcamiento en los sectores de escalada es limitada, por lo que aconsejamos agruparse para que accedan el mínimo número de coches posible. Nos encontramos en un paraje de alto valor ambiental por lo que debemos ser respetuosas con el medio natural, dejando la menor huella posible.

No obstante, para el acceso con vehículo desde Gestalgar, para los sectores Peña María, Presa Vieja y Cinglo de Gregorio, cogeremos la CV-379 en dirección a Chiva y a 500 metros tomamos el desvío a derecha indicado como “Fuente de Peña María”. Por una pista sin asfaltar pasamos la central hidroeléctrica y llegamos a un primer aparcamiento junto al río. Nada más cruzar nos encontramos con el sector de Peña María.

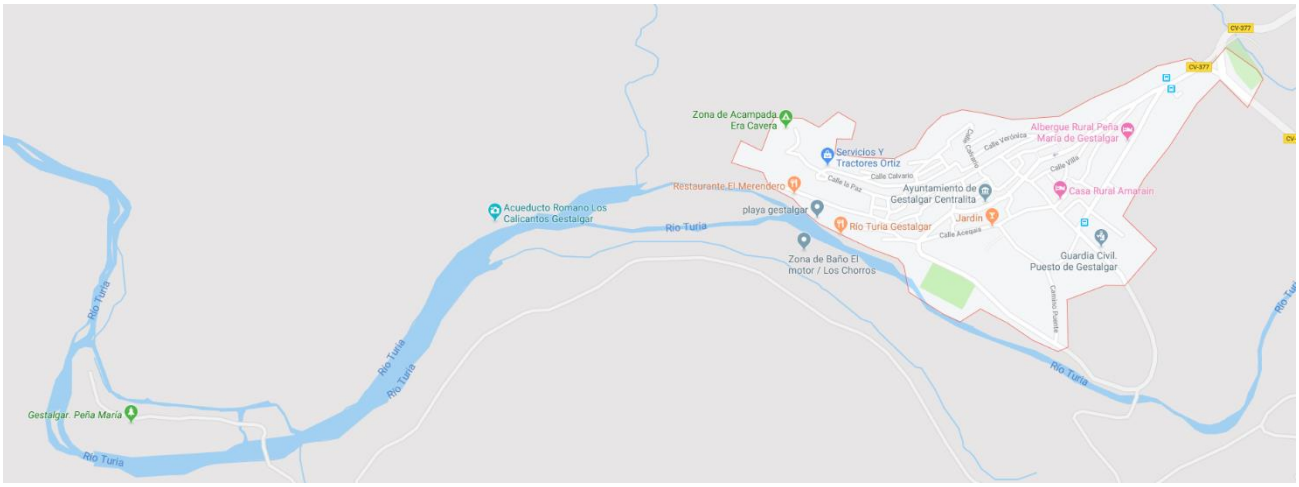
Si seguimos el camino 300 metros pasaremos junto al sector Presa Vieja, junto a una presa en ruinas. 200 metros más adelante tenemos otra zona de aparcamiento para acceder al sector Cinglo de Gregorio. Subiremos unos escalones y seguiremos la senda unos 200 metros hasta un punto a partir del cual giraremos a la derecha y, ascendiendo en diagonal, llegaremos a las vías.

Para el sector Fuente del Prau, seguiremos la carretera de Chiva 1,5 km más, hasta un desvío indicado como “Fuente del Prau”. Podemos aparcar en el desvío (unos 3 coches) o bajar 500 metros hasta la fuente (unos 4 coches). La pared está a 50 metros.

PUNTO DE ENCUENTRO

El punto de encuentro para las que vengan viernes será la Casa de la Cultura Alfons Cervera, de 19:00 a 19:30 h. Para las que acudáis el sábado será en la playa fluvial de 9:30 a 10:30.

Servicios



COMER

En el Albergue Rural Peña María encontraremos servicio de bar restaurante. Además, hay tres bares, dos panaderías, dos carnicerías, un kiosco multiservicio y una tienda de comestibles. En varios puntos a lo largo del río encontraremos mesas con bancos, también se abre un merendero junto a la zona de baño.

Por nuestra parte, recomendamos que el sábado hagamos una comida ligera en la zona de escalada (se ofrecerá unas piezas de fruta con la bolsa de bienvenida).

Por la noche habrá cena de grupo a cargo de la Federación y el domingo, para las que estén todavía disponibles, al finalizar la escalada celebraremos el final del Encuentro comiéndonos una paella en el polideportivo municipal con la colaboración prestada por el Ayuntamiento y el Bar La Carretera. Para esta comida, ***tendréis que traer de casa vuestro plato, vaso y cubierto***. Intentamos con estas acciones dejar la menor huella posible en el planeta. Agradecemos vuestra colaboración.

DORMIR

En el Albergue Rural Peña María hay capacidad para 80 personas, con habitaciones de varios tamaños y precios. El precio oscila entre los 15 € por persona por alojamiento y desayuno en habitación múltiple con literas y 20 € para habitaciones dobles, triples o familiar.

También hay una bonita casa, Casa Rural Amarain, con 13 plazas disponibles en 6 habitaciones dobles.

Si vas con tu furgoneta, el Ayuntamiento nos habilita una zona para poder aparcarlas con conexión de luz y una carpa con sombra, donde también se puede acampar. Estarán también disponibles los baños del polideportivo municipal que se encuentra contiguo a dicha zona.

AGUA

Hay fuentes, tanto dentro del pueblo como en los alrededores, muchas de ellas cerca de los sectores de escalada.

SERVICIOS ADICIONALES

El pueblo cuenta con estanco, farmacia, ambulatorio y hasta con una ambulancia.

AVISOS

Recordamos la conveniencia de llevar una bolsa para recoger la basura que generamos.