

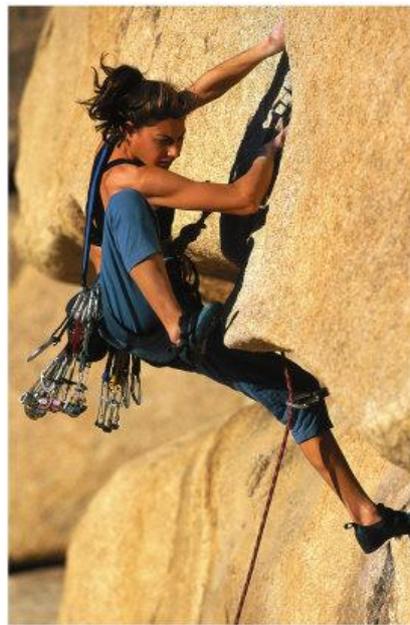


PROYECTO DEPORTE Y MUJER

VOCALÍA DE ACCESOS Y PROTECCIÓN DE LA MONTAÑA, JUVENTUD Y DEPORTE Y MUJER

ALBA SÁNCHEZ ESTEBAN

10/06/2011



Proyecto destinado al fomento del deporte de montaña entre el público femenino siempre menos representado y con mayores dificultades para realizar este deporte por cuestiones familiares, entre otras.

INTRODUCCIÓN

Desde la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana queremos fomentar el deporte de montaña entre el público femenino siempre menos representado y con mayores dificultades para acceder a estas actividades.

Con esta idea base proponemos una serie de actividades, cursos, concentraciones deportivas, etc. dirigidas especialmente al público femenino que más adelante se describen.

Esta idea nace de un grupo de escaladoras femeninas "Pies de gata" que empezaron reuniéndose en 2009 para irse a escalar, y al que poco a poco se han ido uniendo más candidatas creándose un gran grupo de compañeras y amigas con la única finalidad de divertirse y fomentar el deporte de montaña entre las mujeres.

Con este objetivo se han reunido ya en Agujas rojas, Albarracín, Rincón Bello, Salinas, Sella, Valeria, Naranjo de Bulnes,... para escalar. Incluso han realizado salidas fuera de España a Turquía, Ucrania. Y han participado en el Rally del CAE realizando una carrera de orientación, escalada y montaña. Y algunas de ellas son competidoras de escalada en bloque y dificultad tanto de la Comunidad Valenciana como a nivel nacional.

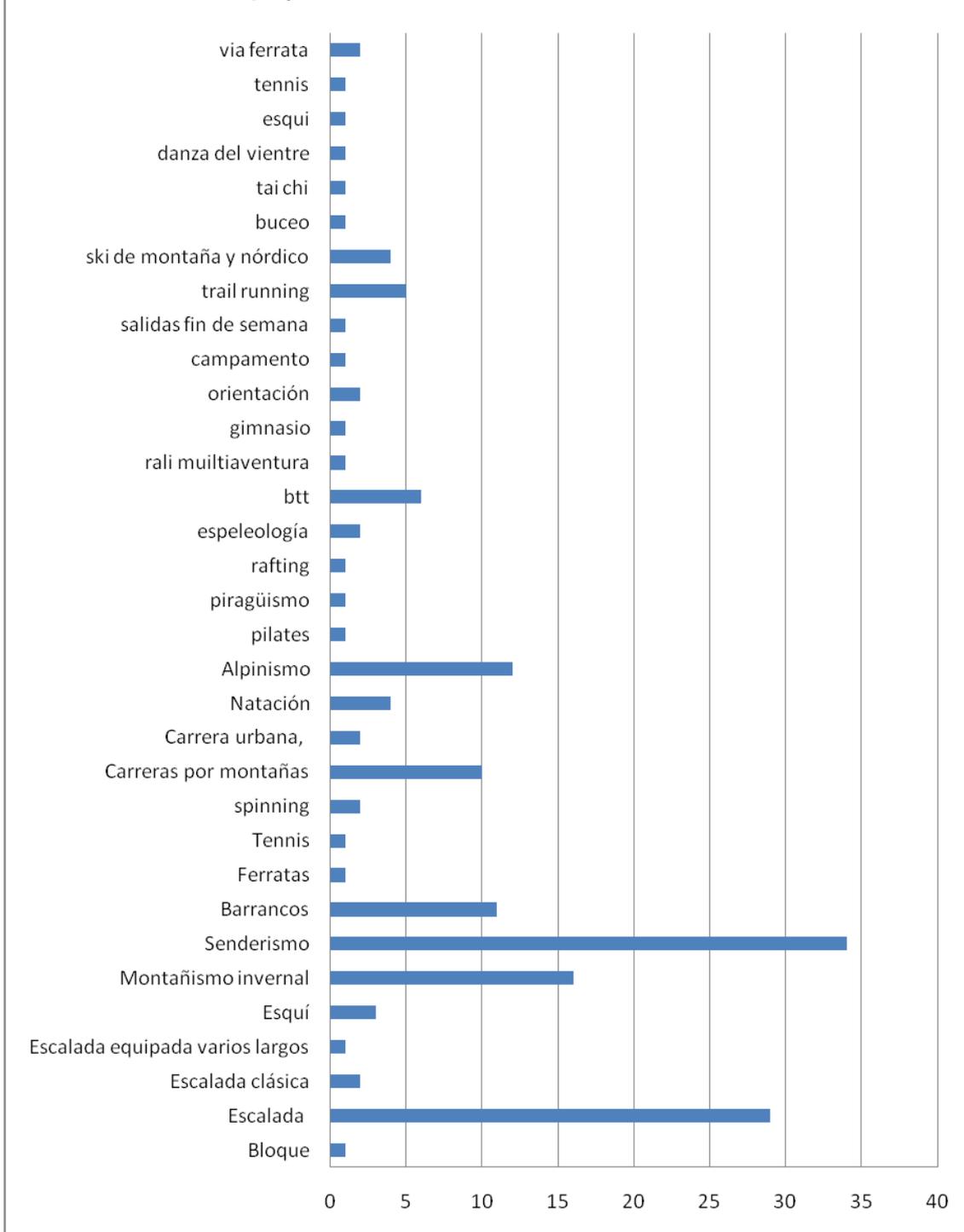
OBJETIVOS

- Fomentar el deporte de montaña, escalada, barrancos, orientación, senderismo,... entre el público femenino menos representado siempre en estas actividades
- Formar a nuestras deportistas mediante la realización de distintos cursos
- Realizar salidas para practicar lo aprendido en los diferentes cursos
- Ponencias femeninas para enseñar y animar a las deportistas

ENCUESTAS

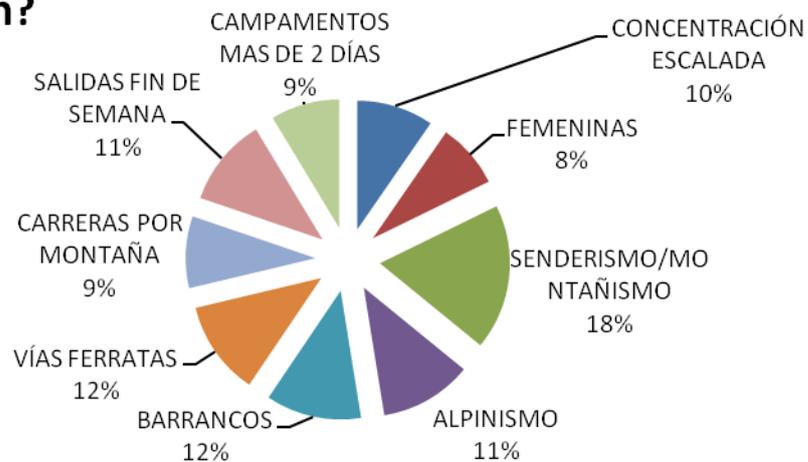
Después de la recogida de información mediante más de 50 encuestas realizadas a deportistas federadas de la comunidad Valenciana. Hemos podido extraer los siguientes resultados:

¿QUÉ ACTIVIDAD PRACTICAS?



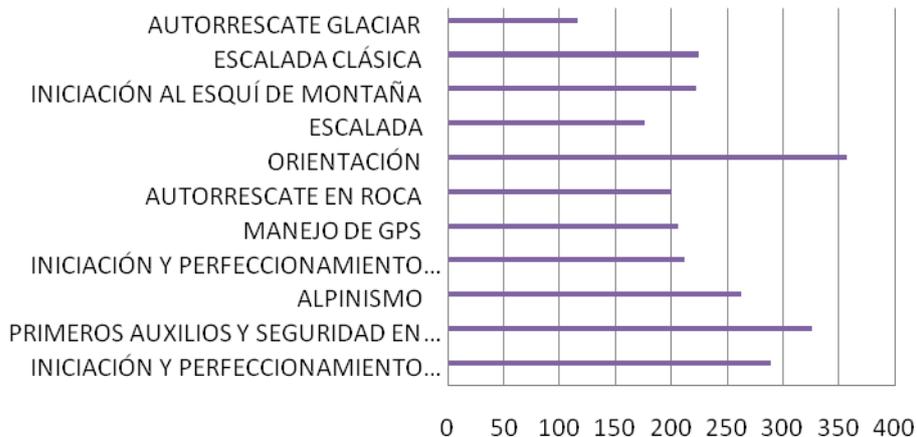
Como se puede observar las actividades más practicadas son el senderismo, la escalada, el alpinismo, las carreras por montaña, barrancos y el montañismo invernal. Por lo que serán las actividades por las que empezaremos a trabajar, fomentando más estos deportes e intentando captar a más participantes.

¿Qué actividades te gustaría que se realizasen?

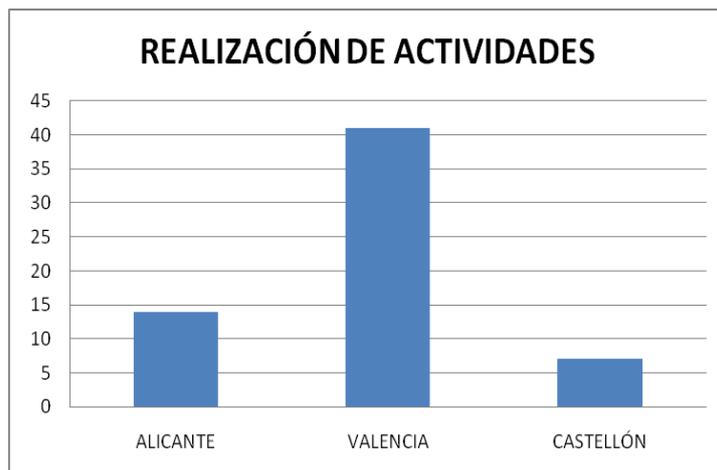


En la encuesta se proponían una serie de actividades a realizar en un futuro para que fuesen ellas las que decidiesen cuales les interesan más. Como se puede observar no hay grandes diferencias, destacando quizá el senderismo y montañismo. Por lo que suponemos estarían interesadas en realizar cualquier tipo de actividad propuestas de las que arriba se mencionan.

CURSOS DE FORMACIÓN



Se proponían también una serie de cursos desde la federación dirigidos especialmente para mujeres de los que debían elegir cuales les interesaban más, y como se puede ver prácticamente no hay diferencia. Excepto en la orientación en la que están un poco más interesadas.



Además, se les propuso que nos indicasen dónde les gustaría que se realizaran las actividades y como se puede ver en el gráfico. Es Valencia el sitio más votado, seguido de Alicante y Castellón.

SUGERENCIAS

Me gustaría que se realizaran cursos de entrenamiento de escalada deportiva, cursos de reuniones en pared con elementos naturales, cursos homologados de equipadores de vías de escalada.

Cursos de entrenamiento, tanto físico como mental para el desarrollo de competición en carreras por montaña, escalada y alta montaña

Envío de información de las actividades que se realizan via e-mail.

Cursos gratuitos o subvencionados.

Más que sugerencias, felicitaros por este proyecto. Somos minoría en la montaña, y con actividades así puede que consigamos enganchar a más mujeres.

Que se organizaran salidas de senderismo sencillas, para mujeres federadas con ciertos años o con problemas de huesos.

PROPUESTAS

Después de la información aportada por nuestras deportistas creemos que existe una necesidad entre el público femenino de realizar este tipo de actividades de montaña. Por lo que proponemos desde la federación que se subvencione este tipo de actividades y cursos para fomentarlas.

CURSOS DE FORMACIÓN PARA DEPORTISTAS

Todos los cursos que aparecen a continuación serían impartidos desde la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana con el consiguiente reconocimiento y se realizarán a lo largo del año 2011/12 siempre que exista el mínimo exigido. Serían gratuitos si pudieran subvencionarse al 100 % para público femenino.

| CURSO | ALUMNOS MÍNIMOS |
|---|--------------------|
| CURSO DE INICIACIÓN ROCA | 4-8 |
| CURSO INICIACIÓN AL ALPINISMO NIVEL I (SIERRA NEVADA) | 5/6 |
| CURSO ALPINISMO NIVEL II (SIERRA NEVADA) | 5/6 |
| ORIENTACIÓN NIVEL I | 4/8 |
| ORIENTACIÓN NIVEL II | 3/12 |
| MANEJO BÁSICO GPS | 3/12 |
| AUTORRESCATE EN ROCA | 4/8 |
| PROGRESAR POR VÍAS FERRATAS | 3/8 |
| DESCENSO DE BARRANCOS NIVEL I | 4/8 |
| DESCENSO DE BARRANCOS NIVEL II | 4/8 |
| PROGRESAR Y RESCATE EN AGUAS VIVAS POR BARRANCOS | 6/10 |
| INICIACIÓN AL MONTAÑISMO | 4/12 |
| ALPINISMO DE ALTURA. TÉCNICAS DE ACLIMATACIÓN A LA ALTITUD | 3/6 |

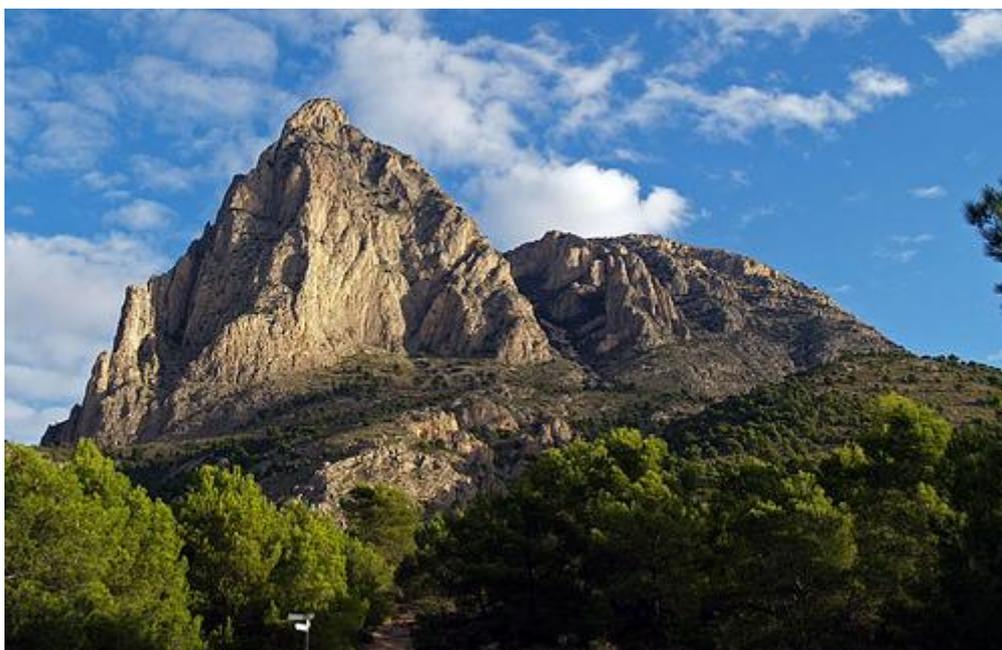
| | |
|--|-----|
| MULTIACTIVIDAD EN ALTA MONTAÑA (BENASQUE) | 4/8 |
| CURSO DE EQUIPADORA DE ESCALADA PARA COMPETICIONES | 4/8 |

ACTIVIDADES ANUALES POR COMUNIDADES

ALICANTE

RUTA DE SENDERISMO PUIG CAMPANA

La ruta tendrá lugar en enero en el Puig Campana en la cual se saldrá desde La Font del Molí en Finestrat y realizará la ascensión a la cumbre. Una vez aquí se hará el almuerzo y se descenderá para volver de nuevo a La Font del Molí.



CONCENTRACIÓN DE ESCALADA EN GUADALEST

La concentración tendrá lugar en Guadalest al ser una zona con mucha variedad de vías de escalada con grados desde III a 7 b y contando con gran variedad de sectores diferentes tanto de placas como de desplomes. Además, cuenta con un albergue y una zona de acampada.



SÁBADO Y DOMINGO DE SEPTIEMBRE

SÁBADO

INSCRIPCIÓN 9:00 – 9:30 h

INICIACIÓN A LA ESCALADA 10:00 – 14:00h

BARRANCO ABDET 10:00 – 18:00 h

*TÉCNICAS BÁSICAS DE AUTORRESCATE EN
ROCA 10:00 – 19:00 h*

DESCANSO PARA COMER 14:00 – 16:00 h

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN 18:30 – 19:30 h

DOMINGO

*INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN Y CARRERA
9:00 – 14:00 h*

VÍA FERRATA PONOCH 9:00 – 15:00 h

CLAUSURA 15:00 h

*PARA AQUELLAS MUJERES QUE TENGAN
NIÑOS A SU CARGO SE OFRECERÁ LA
POSIBILIDAD DE DEJAR A LOS NIÑOS CON
MONITORES QUE REALIZARÁN
ACTIVIDADES A LO LARGO DE TODO EL DÍA.*



VÍA FERRATA PONOCH

La Vía Ferrata Ponoch es la más atlética de las vías ferrata en Alicante y una de las más impresionantes de la Comunidad Valenciana y de España. Surca la cara este del monte Ponoch, con pasos verticales y desplomados. El acceso es por un sendero empinado hasta la misma base de la pared donde la vía ferrata Ponoch se hace visible. Para el descenso hay que hacer dos rápeles de 25 y 35 metros. La Vía Ferrata Ponoch es una de las vías ferratas más recomendables y con las vistas más espectaculares de la costa alicantina. Por este motivo es una de las elegidas para poner en marcha actividades destinadas a mujeres.



Para esta actividad será necesario que cada participante posea: un arnés de escalada, disipadores y casco. Y tener experiencia en progresión por vías ferratas o escalada.

VALENCIA

RUTA DE SENDERISMO CERRO CALDERÓN

La ruta consistirá en la ascensión al Cerro Calderón o Alto de las Barracas, la cumbre más alta de la Comunidad Valenciana perteneciente a la sierra de Javalambre, dentro del sistema Ibérico. Se encuentra entre el Rincón de Ademuz y la provincia de Teruel, concretamente en la localidad valenciana de Puebla de San Miguel.

Cuenta con 1.837 msnm sobre el nivel del mar, siendo la cima más alta de la Comunidad Valenciana (20 metros más que el Peñagolosa).



JORNADAS DEPORTE Y MUJER (VALENCIA)



Consistirá en unas jornadas en las cuales distintas alpinistas de renombre asistirán para contar sus experiencias mediante una proyección. Durante las jornadas, asistirán médicos especialistas que darán cursos sobre primeros auxilios y medicina de montaña. Entrenadores especializados que nos enseñaran a realizar un correcto entrenamiento tanto a nivel psicológico como físico. Y se realizará una clase de Yoga para aprender a relajarnos antes de una competición.

Las jornadas se realizarán en Valencia.

PROGRAMACIÓN

Proyección 9:00 – 11:30

Descanso 11:30 – 12:00

Primers auxilios y medicina de montaña 12:00 – 14:00

Comida 14:00 – 16:00

Entrenamiento físico y psicológico 16:00 – 18:00

Clase de Yoga 18:00 – 19:30

DESCENSO DE BARRANCOS: BARRANCO DE MOLUENGO

Esta actividad tendrá lugar en abril antes del barranco que se realizará en la concentración de escalada pues así servirá a las menos expertas para coger experiencia.

A este barranco se accede desde Villagordo del Cabriel. Es un barranco seco con algo de maleza, y el rápel más largo tiene 38 m. La instalaciones de los rapeles están bien ya que algunas empresas de multiaventura las utiliza para sus descensos durante todo el año por lo que es un barranco ideal para para iniciarnos.

CARRERA POR MONTAÑA

Se realizará una carrera por montaña dedicada exclusivamente a mujeres que tendrá lugar en Valencia en febrero.

A todas las participantes se les obsequiará con una camiseta y se dará un pisolabis una vez terminada la misma y entregados los trofeos.



CASTELLÓN

RUTA DE SENDERISMO PENYAGOLOSA

La ruta propuesta es la subida al Penyagolosa en Castellón, con 1813 m es una de las montañas más altas de la Comunidad desde la que se aprecian unas vistas impresionantes. Esta emblemática montaña con muchísimos endemismos, es la elegida para ofrecer a las participantes de un día inolvidable.



VÍA FERRATA VALL D'UIXÓ

Esta actividad tendrá lugar en La Vall d'Uixó durante el mes de mayo y se recorrerá la vía ferrata de la Puebla de Arenoso. Esta ferrata cuenta con una pared de unos 30m con algún escalón y cable muy fino, anclada con parabolts y algo de quimicouna vez arriba o das una



media vuelta o rapelas abajo (llevar cuerda de 60 mts) Después al bajar continuas por el sendero y tienes un puente tibetano de cable de unos 40m. y una tirolina de 36m.(no tiene la polea instalada, tienes k llevarte tu una para usar con cable), para volver subes por el corredor donde están la tirolina y el

puente y bajas por el otro lado de la montaña, medio camino es canchal.

Durante la actividad será necesario que cada participante posea: un arnés de escalada, disipadores y casco. Y tener experiencia en progresión por vías ferratas o escalada.

CONCENTRACIÓN DE ESCALADA EN MONTANEJOS

Montanejos es una zona emblemática en la cual se puede practicar escalada en el cañón del río Mijares que pose aguas clasificadas como aguas hipotermales con una temperatura de 25 °C.

Esta actividad se realizará en julio o agosto ya que así las participantes podrán aprovechar además, para darse un baño en el río. Esta zona dispone además de albergue, zona de acampada y baños de aguas termales.

PROGRAMACIÓN

SÁBADO Y DOMINGO DE AGOSTO

SÁBADO

INSCRIPCIÓN 9:00 – 9:30 h

INICIACIÓN A LA ESCALADA 10:00 – 14:00h

TÉCNICAS PARA REALIZAR REUNIONES EN VÍAS CLÁSICAS 9:30 – 19:00 h

DESCANSO PARA COMER 14:00 – 16:00 h

INICIACIÓN A JUEGOS CON MALABARES 17:00 – 18:30 h

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN 18:30 – 19:30 h

DOMINGO

INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN 9:00 – 14:00 h

ESCALADA LIBRE 9:00 – 15:00 h

CLAUSURA 15:00 h

PARA AQUELLAS MUJERES QUE TENGAN NIÑOS A SU CARGO SE OFRECERÁ LA POSIBILIDAD DE DEJAR A LOS NIÑOS CON MONITORES QUE REALIZARÁN ACTIVIDADES A LO LARGO DE TODO EL DÍA.

Aproximadamente la actividad costará alrededor de 8309.36 € en el que se incluyen los profesores de cada actividad así como los monitores y la publicidad.

ACTIVIDADES ANUALES POR FECHAS

| | |
|---------|---|
| ENERO | RUTA DE SENDERISMO Puig Campana |
| FEBRERO | CARRERAS POR MONTAÑA |
| MARZO | VÍA FERRATA PONOCH |
| ABRIL | DESCENSO DE BARRANCOS |
| MAYO | CONCENTRACIÓN DE ESCALADA EN GUADALEST (barranco, |

| | |
|-------------|--|
| | escalada, orientación, vía ferrata) |
| JUNIO/JULIO | |
| AGOSTO | CONCENTRACIÓN DE ESCALADA EN MONTANEJOS (escalada, técnicas para aprender a montar reuniones, orientación, técnicas de relajación, juegos con malabares) |
| SEPTIEMBRE | VÍA FERRATA VALL D'UIXÓ |
| OCTUBRE | RUTA DE SENDERISMO CERRO CALDERÓN |
| NOVIEMBRE | RUTA DE SENDERISMO PENYAGOLOSA |
| DICIEMBRE | JORNADA DEPORTE Y MUJER |

TERMINOLOGÍA

Vía ferrata: es un itinerario tanto vertical como horizontal equipado con diverso material: clavos, grapas, presas, pasamanos, cadenas, puentes colgantes y tirolinas, que permiten el llegar con seguridad a zonas de difícil acceso para senderistas o no habituados a la escalada. La seguridad corre a cargo de un cable de acero instalado en toda la vía y el arnés provisto de un disipador de energía y mosquetones especiales de vía ferrata que aseguran en caso de caída.