

28 I 29 D'OCTUBRE
MONTANEJOS (CASTELLÓ)

- ACTIVITAT PER A TOT EL PÚBLIC.
- CONFERÈNCIES MAGISTRALS.
- COL·LOQUIS I INTERACCIÓ ENTRE CONFERENCIANTS I ASSISTENTS.
- EXPOSICIONS D'ALPINISME, SEGURETAT I SALUT.
- ACTIVITATS, TALLERS I RUTES DE MUNTANYA.

Preus

- Persones adultes
 - Federades: 40,00€
 - No federades adultes: 61,00€
- Xiquets i xiquetes federats/as
 - Menors de 10 anys: 20,00€
 - Majors de 10 anys: 40,00€

Inclou:

- Accés a totes les activitats
- Sopar-sorteg dissabte i dinar diumenge
- Borsa obsequi amb buff.

1€ DE LA TEUA INSCRIPCIÓ
ES DESTINARÀ A:

GEicam
investigación en
cáncer de mama

JORNADES DONA I MUNTANYA



**PARTICIPA LA
RECONEGUDA ALPINISTA
PIPI GARDELL**

INSCRIPCIONS OBERTES A LA TENDA FEMECV FINS AL 25/10/23

Mes informació en: coordinacio.activitats@femecv.com
o dona.muntanya@femecv.com

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

Collaboren
DONA I MUNTANYA
FEMECV

Collaboren

**AYUNTAMIENTO DE
MONTANEJOS**

SENDA
CULTURAL Y DEPORTIVA



JORNADES DONA I MUNTANYA

28 I 29 D'OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓ)

INTRODUCCIÓ

Aquest esdeveniment, que arriba a la seua tercera edició, tindrà lloc el 28 i 29 d'octubre i té com a objectiu donar protagonisme a la dona en l'àmbit muntanyenc i natural.

Comptarà amb representants femenines de l'alpinisme i l'esport de muntanya, així com activitats, tallers i propostes per a totes i tots. Un cap de setmana per a contagiar la passió muntanyenca.

Són una ocasió perfecta per a trobar-nos amb l'alpinisme i l'esport de muntanya, amb especial èmfasi en el paper i les circumstàncies de la dona. Busquem visibilitzar, reforçar i promoure el paper de la dona en els esports de muntanya, exposant les diferents realitats d'esportistes i professionals, amb la finalitat d'impulsar la seua participació en l'àmbit federatiu en tots els seus nivells

Gaudirem d'un espai magnífic com és Montanejos, la qual cosa agraïm al seu ajuntament que ens ha oferit la seua ajuda i col·laboració en tot, en el qual s'afavorirà la interrelació entre professionals, esportistes i amants dels esports de muntanya amb:

- Conferències magistrals
- Col·loquis i interacció entre conferenciants i assistents.
- Exposicions d'alpinisme, seguretat i salut.
- Activitats, tallers i rutes de muntanya.

T'esperem! No t'ho pots perdre!

Vocalia de Dona i Esport

JORNADES DONA I MUNTANYA

28 I 29 D'OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓ)

HORARI

SÁBADO 28

08:30h - 09:30h

Recepció dels i les participants en el Centre d'Interpretació Vila Purificació, situat en ctra. de Tales, 48. Inauguració i presentació de la trobada. Lliurament de bossa amb obsequi.

09:30h - 11:00h

Xarrada de Nutrició en esports de muntanya a càrrec de Patrícia Barrera de Dietèticament.

Alimentació saludable en esports de muntanya

- Com alimentar-se adequadament?
- Factors determinants en la pràctica esportiva
- Consideracions en salut femenina/hormonal

11:15h - 14:15h

Taller de primers auxilis a càrrec de Majo Carrillo, Presidenta Associació Nacional SOSMontaña.

14:00h - 16:30h

Pausa dinar

17:00h

Documental "Abriendo caminos" a càrrec d'Àngela Altaba, membre de l'Equip femení d'Alpinisme Espanyol 2022-2024.

Angela Altaba, és membre de l'actual equip d'Alpinisme de la FEDME i de l'Equip de tecnificació d'Alpinisme d'Aragó. La turolense va començar les seues aventures en el món de l'escalada en terres mexicanes fa més de 10 anys. Des de llavors no ha abandonat el món de la vertical i la muntanya. Durant els últims anys ha obert noves rutes d'escalada en estil clàssic en diferents llocs, com Jordània, Aràbia Saudita i més recentment, Groenlàndia. L'aposta i passió per assumir cada vegada més compromís i ampliar les dificultats a les quals s'exposa a les muntanyes són un repte i somni que continuen alimentant la seua motivació. El Projecte Abriendo caminos, narra part de la seua experiència en l'obertura de noves vies d'escalada al costat de les seues companyes, sent un projecte compost íntegrament per dones.

JORNADES DONA I MUNTANYA

28 I 29 D'OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓ)

19:00h

Intervenció de la gran Alpinista Pipi Cardell amb la projecció "MASHALLAH"-

Sinopsi: Noves vies en altura, es basa en les ascensions que ha realitzat en els últims sis anys i com aquestes s'han centrat en l'obertura de noves vies en muntanyes situades per damunt dels 5.000m d'altitud amb el projecte final d'intentar obrir una via en estil alpí en una muntanya de 8.000m d'altitud.

21.00h

Sopar de germanor i sorteig a l'Hotel La Rosaleda. Part de la piscina. Restaurant River Club.

Domingo 29

08:00h - 09:00h

loga per a despertar a càrrec de la professora de ioga Lucia Llaveró Flor de l'Asociación Cultural i Deportiva de Montanejos, SENDA, l'Hotel La Rosaleda, part de la piscina. Restaurant River Club.

9.00-10.30

Taller de nusos de muntanya a càrrec de la TD2 de Barrancs Verónica Perona i Ana Gali, totes dues components del comité de Dona i Muntanya de la FEME CV.

10.30-14.00

Ruta senderista a càrrec de la vocalia Dona i Muntanya de la FEME CV i l'Ajuntament de Montanejos a la preciosa Monte Copa, 843 m. altitud, ruta fàcil de 3 hores aproximadament.

14.30

Menjar

Final i acomiadada de les jornades.

JORNADES DONA I MUNTANYA

28 | 29 D'OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓ)

INSCRIPCIÓ

El preu de la teua participació en aquestes jornades dependrà de la teua edat i de si estàs o no federat/a:

Preus

- Persones adultes
 - Federades: 40,00€ (inscripció + 1€ GEICAM).
 - No federades adultes: 61,00€ (inscripció + Assegurança d'Accidents + 1€ GEICAM).
- Xiquets i xiquetes federats/as
 - Menors de 10 anys: 20,00€ (inscripció + 1€ GEICAM).
 - Majors de 10 anys: 40,00€ (inscripció + 1€ GEICAM).

La inscripció es realitzarà a través de la Tenda FEMECV (fes clic [ací](#)). TINGUES EN COMPTE:

- Cada persona haurà de fer la seua pròpia inscripció des del seu usuari. No es poden inscriure diverses persones des d'un mateix usuari, s'haurà de crear un per persona.
- Has d'haver iniciat sessió per a detectar si estàs o no federat/a.
- Per a finalitzar el procés, has d'anar a la cistella de la compra, comprovar les dades i "TRAMITAR COMPRA". Després seguir els passos per a realitzar el pagament amb targeta.
- Si tens algun problema amb la inscripció, crida a les nostres oficines perquè t'ajudem:
963 571 822/965 439 747

COLLABORACIÓ AMB L'INVESTIGACIÓ EN CÀNCER DE MAMA

Com en altres edicions, en realitzar la teua inscripció contribueixes a un projecte d'alguna entitat amb la qual volem col·laborar. En aquesta ocasió, la Vocalia de Dona i Esport, juntament amb l'Àrea de Recerca i desenvolupament de la FEMECV, ha decidit fer-ho amb **GEICAM, INVESTIGACIÓ EN CÀNCER DE MAMA**. Una entitat sense ànim de lucre amb més de 27 anys d'experiència i un reconegut prestigi internacional.

JORNADES DONA I MUNTANYA

28 I 29 D'OCTUBRE MONTANEJOS (CASTELLÓ)

Del preu de la inscripció en aquestes jornades destinarem 1€ a aquesta entitat, líder al nostre país en aquest àmbit d'investigació.

Pots visitar la seua pàgina web,
per a conèixer el seu treball, objectius i projectes.

GEicam
investigación en
cáncer de mama

Si vols realitzar una donació, a més de la qual ja estàs realitzant amb la teua inscripció, pots fer-la a través de Bizum (compte 33431 de GEICAM), contribuint de forma més compromesa a aquesta iniciativa.

MÉS INFORMACIÓ

Plan de la població amb allotjaments i altres serveis

