

PROYECTO ÁREA CARRERAS POR MONTAÑA 2025



**DIRECCIÓN
GENERAL DE DEPORTES**



ÍNDICE

DATOS DE INTERÉS.....	2
OBJETIVOS.....	5
PRESENTACIÓN y RESULTADOS	2
PROYECTO 2025 PROGRAMA DEPORTE Y MUJER - ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA.....	6

PRESENTACIÓN y RESULTADOS

El Área de Carreras por Montaña cierra el año 2024, con un resumen que alberga aspectos positivos y aspectos a mejorar. Por un lado, los aspectos positivos es que se han desarrollado todas las pruebas del circuito inicialmente programadas, también porque finalmente se han consolidado las pruebas que estaban en el calendario, algunas de ellas incrementando la participación del año precedente, lo cual es un indicativo del trabajo de los organizadores de pruebas FEXME. Sin embargo, también hay aspectos que no han sido tan positivos y, por tanto, se han de trabajar para que la próxima temporada puedan mejorar. Por ello, se requiere de una actuación en el área que ayude a que el calendario y actividades del año 2025 se desarrolle lo mejor posible desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Por todo ello, se presenta un nuevo un proyecto de área, que se caracteriza por mantener la línea de trabajo marcada en el área los años predecesores, pero que también incluye novedades, tanto en el funcionamiento interno del área como en la incorporación de nuevas personas que aporten ideas novedosas y sobre todo que también mantengan la línea de trabajo que hasta ahora se ha seguido y que sobre todo han estado funcionando.

DATOS DE INTERÉS

Durante la temporada 2024 el calendario deportivo de CxM estaba integrado por 19 pruebas de CxM de diferentes modalidades (CxM en línea, Km Vertical, Carreras Nocturnas y Larga Distancia).

En el total de las pruebas (a falta de conclusión de la última que tiene lugar el 1 de diciembre), el número de participantes de estas pruebas es de 3.397 corredores únicos. En el año 2023 el número de participantes fue de 2697 (25% menos que en 2024), si bien el número total de carreras fue de 15. En términos de participación media por carrera, en el año 2024 la participación media por carrera estuvo en los 178,79 participantes, ligeramente inferior al año 2023 (182,38), un descenso del 1,5%. Sin embargo, en 10 de las 19 carreras el número de participantes se incrementó con respecto a la edición anterior.

El importe económico recibido por la FEXME en concepto de Canon Federativo fue de 2922,63 €, lo cual también supone un incremento de 664,14 € (29%) con respecto a 2023.

El calendario deportivo de CxM en Extremadura ha estado formado por 6 pruebas de COPA EXTREMADURA, 3 pruebas de DIPUTACIÓN DE BADAJOZ, 14 pruebas del circuito DIPUTACIÓN DE CÁCERES, 1 campeonato de Extremadura CxM, 1 Campeonato de Extremadura Km Vertical, 1 Campeonato de Extremadura Larga Distancia, 1 Campeonato de CxM categorías inferiores.

Desde la perspectiva de cómo el área contribuye al crecimiento de la FEXME, es de destacar que las carreras son un elemento de promoción de la actividad en la montaña, no solo reflejado por el incremento de participantes en las diferentes pruebas del calendario extremeño, sino que además favorece el asociacionismo en torno a esta actividad. Así, en los últimos años se ha visto incrementado el número de clubes creados en torno a la actividad de correr por la montaña. Esto no solo implica el incremento de los ingresos económicos por parte de la FEXME (licencias, inscripciones, etc), sino que además permite que la imagen de los clubes creados salga a otros lugares de España y del extranjero. Se pueden mencionar casos concretos de este último año como son el Club Deportivo Entresiembras (Zafra) o el Club Deportivo Portilla Trail (Aldeanueva de la Vera).

Desde el punto de vista de las actividades desarrolladas por los diferentes grupos (Selección, Tecnificación y Detección de Talentos) se han llevado a cabo más del 95% de las actividades previstas en proyecto.

En selección, se ha asistido a los tres Campeonatos de España (Línea, Km Vertical y Ultra) tanto con el equipo masculino como el femenino. Asimismo, se ha asistido al Campeonato del Mundo de Skyrunning y Km Vertical, cosechando 3 puestos de pódium en categorías veteranos y 3 puestos de pódium en Skyrrunning.

En Tecnificación, se ha asistido a todas las pruebas de Copa de España, obteniendo resultados destacados en la clasificación final, con dos pódiums en categoría cadete y varios pódiums en las diferentes carreras de la Copa. Asimismo se ha asistido a la prueba internacional Zegama Aizkorri. En este grupo, la última concentración prevista no se ha podido desarrollar.

En Detección de Talentos, se han desarrollado todas las actividades previstas en el proyecto, contando con un grupo amplio de deportistas. Asimismo, se acudió al Cto de España Escolar, obteniendo buenos resultados también.

En el programa Deporte y Mujer, se han desarrollado con éxito todas las actividades, excepto el encuentro femenino en Badajoz. Destaca en este programa la celebración de la actividad Corre con Nosotras, celebrada en Cáceres, y con la participación de 100 mujeres en un evento deportivo-formativo referente en la comunidad extremeña. Ello unido a las acciones formativas y de colaboración con otras entidades (Ayuntamiento de Cáceres), hacen que la participación femenina en carreras por montaña siga creciendo, y además exista mayor número de chicas que se federan con la FEXME para llevar a cabo esta modalidad.

OBJETIVOS

Los objetivos del área de carreras por montaña, los cuales se han alcanzado con buen grado de satisfacción en años anteriores y por tanto se continuará por la misma senda, se basan en un **objetivo principal del área**, que es **promocionar la modalidad de carreras por montaña de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente**, así como mejorar e incrementar la práctica de esta modalidad en nuestra región, especialmente en categorías inferiores y buscando mejorar el porcentaje de participación de chicas en todas las actividades que desarrolla el área. Igualmente buscaremos desarrollar los siguientes objetivos específicos:

- Asesorar y promover nuevas pruebas y mejorar las existentes del calendario FEXME.
- Proporcionar herramientas a los organizadores para la mejora de las pruebas deportivas.
- Coordinar los circuitos propios de FEXME, los Campeonatos de Extremadura y el Circuito de Carreras por Montaña de la Dirección General de Deportes.
- Mejorar la seguridad de las competiciones, las organizaciones y la prevención de accidentes con los planes de seguridad.
- Contribuir a la mejora de la promoción de los bellos parajes naturales y el medio rural de Extremadura a través de las carreras por montaña.
- Buscar patrocinadores para las competiciones y deportistas de la Selección Extremeña, así como de los grupos de Tecnificación y Detección de Talentos.
- Potenciar el desarrollo integral de nuestros deportistas a través de los programas de detección de talentos y tecnificación.
- Mejorar los resultados deportivos del grupo de tecnificación a través de su participación en pruebas de la Copa de España y otras pruebas del calendario nacional.
- Trabajar el deporte base a través del proyecto de Detección de Talentos, para que se pueda generar una base de corredores y corredoras de futuro. Asimismo, preparar de forma específica el Campeonato de España Escolar de CxM y desarrollar las diferentes pruebas JUDEX con un carácter eminentemente educativo y deportivo, primando la participación, los valores del deporte y la sostenibilidad.
- Acudir a pruebas de carácter nacional o internacional y Campeonatos de España con la Selección Extremeña.
- Coordinar el equipo de delegados de carreras por montaña y su constante reciclado para estar preparados para todo tipo de circunstancias que se puedan dar en las competiciones.
- Mantener una relación fluida con la Junta de Extremadura, Diputación de Cáceres y Diputación de Badajoz para potenciar las carreras por montaña.

- Escuchar a los corredores a través de las encuestas de calidad para implementar mejoras en las pruebas FEXME.
- Organizar actividades formativas para deportistas y delegados.
- Aumentar la participación en los JUDEX de Carreras por Montaña de deportistas específicos de nuestra modalidad.
- Promocionar la participación femenina en nuestras pruebas y en los grupos de detección, tecnificación y selección extremeña.
- Desarrollar programas y actividades específicas para mujeres y chicas, todo ello coordinado y dirigido por el área de Deporte y Mujer de la FEXME.
- Promocionar las carreras por montaña en el colectivo de mujeres como elemento para mejorar la igualdad de oportunidades en este sector.
- Crear Escuelas de Carreras por Montaña para garantizar un relevo generacional y una participación en las pruebas.

PROYECTO 2025 PROGRAMA DEPORTE Y MUJER - ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Para el año 2025 desde el programa del área dedicado al fomento y la participación de la mujer en las Carreras por Montaña se plantean diferentes iniciativas divididas en 3 líneas de trabajo.

- Línea 1. Promoción y difusión de la participación femenina en las Carreras por Montaña. Colaboración con otras instituciones.
- Línea 2. Encuentro femenino de Carreras por Montaña.
- Línea 3. Evento formativo y competitivo "Corre con Nosotras-2025".
- Línea 4. Proyecto de convivencia y práctica deportiva en colaboración con el programa "Mujer y deporte" del área de Escalada.

LÍNEA 1. PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN LAS CARRERAS POR MONTAÑA.

ACTIVIDAD 1. PONENCIA Y ENTRENAMIENTO GUIADO EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE CÁCERES	
Descripción de la actividad:	actividad de fomento dirigida a la población universitaria organizada en colaboración con el profesorado de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres
• Destinatarios:	alumnado de segundo curso de grado de la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres dentro del programa de la asignatura "Deportes en la naturaleza".
• Contenidos:	- Las Carreras por Montaña: definición, tipos, características. - La normativa y el material necesario para la práctica y la participación en carreras. - Las fortalezas de la mujer en las CxM. - Difusión del programa Corre con Nosotras de la FEXME. - Pequeña práctica de carrera en terreno de montaña.
• Lugares y fechas:	- Facultad Ciencias del Deporte de Cáceres (abril 2025).
• Presupuesto FEXME:	- 1 técnico: 120 euros.

ACTIVIDAD 2. CARRERA POR MONTAÑA CON MOTIVO DEL 8M POR LA SIERRA DE LA MOSCA.

- **Descripción de la actividad:** diseño, balizado y desarrollo de un entrenamiento guiado de carreras por montaña por la Sierra de la Mosca con motivo del 8M en colaboración con el IMAS y el Ayuntamiento de Cáceres.

Organiza: IMAS (Ayuntamiento de Cáceres). y colabora el área de Carrera por Montaña de la FEXME.

- **Destinatarios:** inscripción para mayores de 18 años.

- **Contenidos:**

Carrera por montaña guiada por la Sierra de la Mosca.

- **Lugar:** Cáceres (Sierra de la Mosca).

Fecha: marzo 2025 (a determinar por el ayuntamiento)

- **Presupuesto FEXME:**

1 técnico: 120 euros

LÍNEA 2: ENCUENTRO FEMENINO DE CARRERAS POR MONTAÑA

ACTIVIDAD 3. ENCUENTRO FEMENINO PROVINCIA DE CÁCERES

- **Descripción de la actividad:** el encuentro femenino va dirigido de forma prioritaria a mujeres que ya conocen la modalidad deportiva. En estas jornadas se plantea tratar contenidos más específicos relacionados con las CxM.

Se desarrollará un encuentro en la provincia de Cáceres y otro en la provincia de Badajoz.

Se incluirá en su programa una parte formativa, una parte de convivencia y un entrenamiento en grupo guiado.

- **Destinatarias:** corredoras que ya sean practicantes de la modalidad bien de forma recreativa o competitiva (20 plazas).

- **Objetivos:**

- Favorecer la adquisición de contenidos relacionados con la práctica de esta modalidad, que resulten de interés para las participantes.
- Tratar contenidos más específicos que resulten prácticos para integrarlos en su práctica deportiva (aspectos técnicos, preparación física, nutrición,...)

- Compartir experiencias entre las asistentes en relación a las Carreras por Montaña.
• Contenidos (por determinar, se señalan los más demandados por parte de las asistentes a las jornadas): - Técnicas de desplazamiento (subidas y bajadas). - Planificación del entrenamiento. - El entrenamiento de fuerza (pilates e hipopresivos) - Nutrición previa y durante la competición. - Cambios hormonales, ciclo menstrual y entrenamiento. - Orientación en montaña y diseño de rutas. - Entrenamiento en grupo de 14-15 km por terreno de montaña.
• Lugar y fechas: - Eljas (fecha por determinar en función del calendario de carreras del circuito)
• Presupuesto FEXME: - 1 Técnico: 120 euros. - Desplazamiento Eljas: 65 euros (250 km). Total: 185 euros

LÍNEA 3: EVENTO FORMATIVO Y COMPETITIVO-CORRE CON NOSOTRAS 2025

ACTIVIDAD 4. CORRE CON NOSOTRAS 2025

- **Descripción de la actividad:**

El programa Corre con Nosotras consiste en un evento formativo-competitivo dirigido por un lado a la iniciación en las Carreras por Montaña para mujeres y por otro a mujeres que ya tienen experiencia en las carreras por montaña atendiendo a aspectos formativos más específicos. Todo ello acompañado de un evento competitivo que ofrece diferentes distancias y modalidades para ajustarse a los intereses y capacidades de las participantes.

- **Destinatarias:**

- Mujeres interesadas en conocer la modalidad de las carreras por montaña y sin experiencia previa.
- Mujeres corredoras que quieran formarse en aspectos más específicos, compartir sus experiencias y participar en un evento competitivo.

- **Objetivos:**

- Dar a conocer la modalidad de las carreras por montaña en la población femenina.
- Favorecer la adquisición de contenidos relacionados con la práctica de esta modalidad, que resulten de interés para las participantes.
- Tratar contenidos más específicos que resulten prácticos para integrarlos en su práctica deportiva (aspectos técnicos, preparación física, nutrición,...)
- Compartir experiencias entre las asistentes en relación a las Carreras por Montaña.
- Ofrecer una experiencia de práctica competitiva adaptada a diferentes niveles.

- **Contenidos:**

- Iniciación a las carreras por montaña. Fundamentos técnicos y reglamento.
- Calendario de participación de la FEXME.
- Fortalezas de la mujer en las carreras por montaña.
- Entrenamiento de aspectos técnicos.
- Talleres formativos por temáticas: entrenamiento de fuerza, suelo pélvico, nutrición, pilates...

- **Lugar:**
 - **Jornada formativa:** instalaciones Ciudad Deportiva/ Instalaciones del Espacio para la Creación Joven.
 - Jornada competitiva: Sierra de la Mosca, Cáceres.
- **Fecha:** a determinar en función del calendario de Carreras por Montaña 2025.

- **Presupuesto FEXME:**

Jornada formativa: 2 técnicos (240 euros)

Jornada competitiva: 1480 euros

Presupuesto total del programa "Corre con Nosotras": 1720 euros

Técnicos coordinadores evento deportivo	120 euros x 2= 240 euros
Dirección Deportiva	300
Juezas	140
Seguro participantes No Federadas	250
Médico	150
Ambulancia	250
Avituallamiento	150
TOTAL	1480 euros

- **LÍNEA 4. PROYECTO DE CONVIVENCIA Y PRÁCTICA DEPORTIVA DE DEPORTES DE MONTAÑA CON EL PROGRAMA "MUJER Y DEPORTE" DEL ÁREA DE ESCALADA.**

ACTIVIDAD 5. ESCALADA + CARRERAS POR MONTAÑA	
• Descripción de la actividad: concentración de fin de semana organizada de manera conjunta con el programa "Deporte y Mujer" del área de escalada.	
• Destinatarias: mujeres federadas y no federadas interesadas en participar en la actividad.	
• Objetivos: - Fomentar el conocimiento y la práctica de los deportes de carreras por montaña y escalada.	
• Contenidos: - Entrenamiento guiado de carrera por montaña. - Jornada de escalada. - Talleres formativos (por determinar)	
• Lugar: Valencia de Alcántara • Fecha: a determinar. (Convivencia de fin de semana- sábado y domingo)	
• Presupuesto FEXME: 1 técnico x 2 días: 240 euros Desplazamiento: 48,1 euros Total: 288,1 euros	

PRESUPUESTO TOTAL PROGRAMA DEPORTE Y MUJER DEL ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA- 2025	
ACTIVIDAD	PRESUPUESTO
Actividad 1. Jornada en la facultad de Ciencias del Deporte	120 euros
Actividad 2. Carrera por montaña con motivo del 8M (colaboración con IMAS y Ayuntamiento de Cáceres)	120 euros
Actividad 3. Encuentro femenino provincia Cáceres	185 euros
Actividad 4. Corre con Nosotras 2025	1720 euros
Actividad 5. Actividad con el área de escalada	288,1 euros
TOTAL	2433,1 euros