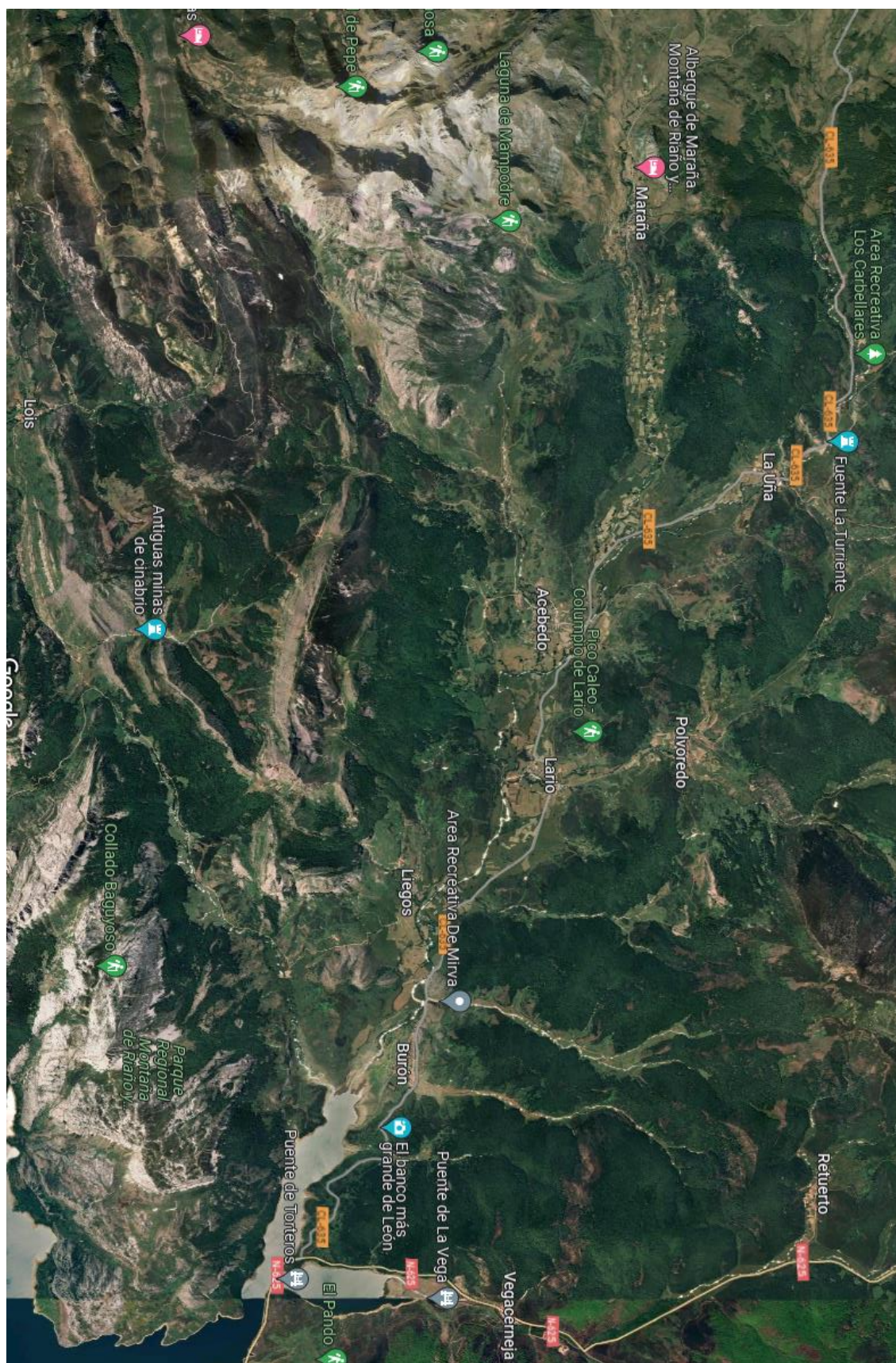


CAMPAMENTO SENDERISMO Y MONTAÑA FEXME 2025

Entidad	FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA
Fecha	14, 15, 16 Y 17 DE AGOSTO DE 2025
Denominación	CAMPAMENTO SENDERISMO Y MONTAÑA FEXME 2025
Lugar de referencia	PARQUE REGIONAL DE MONTAÑA DE RIAÑO Y MAMPODRE (LEÓN, ESPAÑA)
RESUMEN	Primera edición del Campamento de Senderismo FEXME, realizado por el Área de Senderismo de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada. El objetivo de este campamento es el dotar al deportista de autonomía en la montaña estival y las actividades de media montaña, como evolución natural del senderismo en distintos terrenos, así como fomentar la práctica de las distintas disciplinas de los deportes de montaña (orientación, macha nórdica, escalada, vivac, etc...). Este campamento tendrá lugar en el Parque Regional Montaña de Riaño y Mampodre (concretamente, en el condado de Valdeburón), con un precio de 200€ por cada participante (225€ no federados). El alojamiento y la comida no están incluidos en la actividad, por lo que cada participante deberá buscarse el suyo según preferencias. Se dispondrá de un técnico titulado para acompañar a los participantes y guiar las actividades propuestas, así como la impartición de los cursos/talleres y la coordinación general de la actividad.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
El campamento estará formado por una serie de actividades descritas a continuación, con la temporalidad de 4 días: • Primer día (14 de agosto de 2025): Ruta de senderismo (Camino de las Asturias) en la localidad de Acebedo/Lois + taller de vivac, nudos y orientación. • Segundo día (15 de agosto de 2025): Taller de iniciación a la Marcha Nórdica (Prados de Riosol) + Ruta de senderismo (Pico Lago) en la localidad de Maraña. Si la meteorología no fuese favorable por calor, se realizará la ruta por la mañana y el taller por la tarde, pudiendo cambiar el lugar de impartición del taller. • Tercer día (16 de agosto de 2025): Carrera de orientación y juego de postas en la localidad de Liegos + ruta de Montaña con pernocta en vivac (Integral del Mampodre). Si la meteorología no fuese favorable para la pernocta en vivac, se realizará la pernocta en refugio libre. • Cuarto día (17 de agosto de 2025): Ruta de senderismo (vuelta de la ruta del día anterior) + actividades y dinámicas de orientación y marcha nórdica. Aunque cada participante se gestiona la manutención, se recomienda que las comidas sean en la modalidad de picnic para poder realizarlas en conjunto. También la cena del 16 de agosto. Durante todo el campamento se explorará el condado de Valdeburón, sus pueblos y sus zonas de baño, y se integrarán en las actividades propuestas. La descripción de actividades concretas, así como la información de seguridad, croquis y fichas de actividad, estarán adjuntas a esta ficha general una vez se realicen las inscripciones. Este campamento representa una excelente oportunidad para disfrutar de la montaña de forma activa, conocer en profundidad el entorno natural del Valdeburón y compartir experiencias con personas afines. Las actividades propuestas están orientadas a fomentar la práctica del senderismo, la media montaña y la marcha nórdica en un contexto formativo y vivencial, donde se refuerzan tanto las habilidades técnicas como la autonomía en el medio natural. A través de una programación variada y exigente en lo justo, se busca no solo el disfrute del paisaje y la actividad física, sino también el crecimiento personal, el compañerismo y el respeto por el entorno.	
Lugar, fecha y hora de salida	Plaza principal de Acebedo, Acebedo, León – 14/08/2024 – 11:00
Lugar, fecha y hora de llegada	Plaza principal de Maraña, Maraña, León – 17/08/2025 – 18:00
Responsable	JOSÉ JAVIER RICO PALOMO - 615052797

MAPA DE SITUACIÓN





Punto de encuentro	Plaza del ayuntamiento de Acebedo.
Medio de transporte	Vehículos particulares.
INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Contenido y objetivos	Planificación temporal aproximada
- Dotar de autonomía a los participantes para que puedan realizar actividades de montaña y senderismo con autonomía. - Enseñar técnicas de vivac y cocina en ruta para realizar pernoctas en la montaña. - Enseñar las técnicas básicas de Marcha Nórdica para fomentar la práctica de este deporte. - Rutas de montaña por el Parque Regional Montaña de Riaño y Mampodre. - Enseñar los conceptos básicos de orientación en montaña con brújula y mapa. No es necesaria experiencia previa en montaña. Las actividades estarán adaptadas al nivel de cada participante.	<u>JUEVES 14</u> 10:00 – Charla inicial de coordinación (Acebedo) 11:00 – Ruta senderismo Camino de las Asturias 14:30 – Comida picnic 17:30 – Taller de vivac y orientación 20:00 – Baño y descanso (piscinas naturales Acebedo) 20:45 – Fin de actividad <u>VIERNES 15</u> 09:00 – Taller de Marcha Nórdica (Prados de Riosol) 14:00 – Comida picnic 16:00 – Baño y descanso (piscinas naturales Maraña) 17:30 – Ruta de senderismo Pico Lago 20:45 – Fin de actividad <u>SÁBADO 16</u> 10:00 – Juego/carrera de orientación y postas (Liegos) 13:30 – Baño y descanso (Liegos) 14:00 – Comida picnic 19:00 – Ruta de senderismo (Integral del Mampodre) 21:00 – Montaje de vivac 22:00 – Cena y cocina de ruta 23:00 – Pernocta en refugio libre <u>DOMINGO 17</u> 9:00 – Vuelta de la ruta de senderismo 14:00 – Comida picnic 16:30 – Baño y descanso (piscinas naturales Maraña) 18:00 – Fin de actividad
MATERIAL	
MATERIAL INDIVIDUAL	MATERIAL COLECTIVO
- Calzado adecuado para la actividad. - Mochilas de actividad (recomendable 20L y 50L). - Ropa adecuada (frio y calor). - Gorra. - Protección solar. - Chaqueta impermeable. - Cubremochila. - Material de aseo personal. - Saco, aislante y material de pernocta. - Cantimplora (recomendable 2L por persona). - Bañador y toalla para baño. - Móvil y batería portátil. - Documentación de participantes: DNI y tarjeta sanitaria. **En caso de no disponer de algún material, solicitarlo a la FEXME en el formulario de inscripción.	- Material de Vivac (rafias/tarp + coordino). - Material de cocina (infiernillos + útiles). - Botiquín. - Bastones de macha nórdica. - Brújulas. - Mapas impresos y mapas comerciales. - Material solicitado por los participantes (si procede).

INFORMACIÓN METEOROLÓGICA

Durante la semana de la actividad es habitual encontrar condiciones meteorológicas estables, con temperaturas elevadas y cielos despejados. Se prevé calor y tiempo en calma, propios de la época estival en la zona donde se desarrollará la actividad.

En caso de calor extremo, se adaptará el horario de las rutas para evitar las horas centrales del día, priorizando salidas en las primeras horas de la mañana o al atardecer.

Las precipitaciones son poco frecuentes en esta época y, en caso de producirse, suelen ser de carácter débil y de corta duración, por lo que no suelen interferir significativamente en el desarrollo de las actividades.

La actividad no se cancelará por razones meteorológicas, salvo en situaciones excepcionales. En caso de que las condiciones lo requieran, se tomarán medidas para garantizar la seguridad del grupo, adaptando los recorridos, horarios o actividades planificadas.

****Esta información es temporal y podrá ser modificada hasta el mismo día de inicio de la actividad.**

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

Formulario de inscripción:

Contacto para dudas y consultas: senderismo@fexme.com / juventud@fexme.com

Otras ediciones: www.fexme.com

Enlaces de información:

- <https://patrimonionatural.org/espacios-naturales/parque-regional/parque-regional-montana-de-riano-y-mampodre>
- <https://www.turismocastillayleon.com/es/naturaleza/parque-regional-montana-riano-mampodre>
- <https://www.mriano.com/es>
- <https://www.mriano.com/es/donde-todo-te-espera-imprescindibles-museos/casa-del-parque-de-valdeburon>
- <http://www.alberguedemarana.com/>