FEXME

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA

TECNIFICACIÓN FEXME 2016

PROYECTO DE TÉCNIFICACIÓN Y FOMENTO

INDICE.

1.- INTRODUCCIÓN.

2.-ORGANIGRAMA DEL PROGRAMA.

3.-OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

4.-LINEAS GENERALES DEL PROYECTO 2016.

5.-OJETIVOS GENERALES DE CADA LÍNEA.

5.1.- ITINERARIO DE ALPINISMO.

5.1.1.- DETECCIÓN DE TALENTOS DE ALPINISMO (DTA).

5.1.2.-TECNIFICACIÓN DE ALPINISMO (PETA).

5.1.3.-GRUPOS DE FOMENTO.

5.2.- ITINERARIO DE ESCALADA DEPORTIVA.

5.2.1.- DETECCIÓN DE TALENTOS EN ESCALADA DEPORTIVA (DTE).

5.2.2.- TECNIFICACION EN ESCALADA DEPORTIVA (COMPETICIÓN)

5.2.3.- GRUPOS DE FOMENTO.

5.3.- ITINERARIO DE CARRERAS POR MONTAÑA.

5.3.1.- DETECCIÓN DE TALENTOS DE CARRERA POR MONTAÑA.

5.3.2.- TECNIFICACIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA.

5.4- ITINERARIO DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD.

6.-CALENDARIO 2016.

6.1. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE ALPINISMO.

6.1.2 CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE ALPINISMO FEMENINO.

6.2. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE ESCALADA DEPORTIVA.

6.3. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE CARRERA POR MONTAÑA.

6.4 CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD.

7.-JORNADA INTERCENTROS: FECHA Y DESARROLLO.

1. Introducción.

Un año más nos disponemos a preparar con dedicación e iniciativa el programa de Tecnificación deportiva de las diferentes disciplinas de la FEXME. Como un área independiente dentro de la Junta Directiva de la entidad.

Cada técnico distribuye sus recursos y pone todo su empeño para que los deportistas que componen su grupo consigan mayor autonomía, nivel y resultados. Acorde a los principios fundamentales que rigen este programa.

Pero como bien ha expresado uno de los nuevos técnicos que se han adjuntado recientemente al equipo, "todo puede ser mejorado".

Por lo que este documento sirva para ponernos manos a la obra e intentar poner unos pilares básicos en el nuevo proyecto anual 2016 que tiene el Área de Tecnificación por delante.

Para la temporada siguiente el centro se organizará de una manera diferente, diferenciando en las otras líneas deportivas y separando en una línea de fomento deportivo los programas de Discapacidad y Equipos Femeninos. Ajustando de mejor manera los objetivos que se persiguen en estos programas y pasando a denominar el área como Tecnificación y Fomento Deportivo.

2. Organigrama del programa.

Presidente:

- Jose Antonio García Regaña

Director de Tecnificación:

- Juan José Cano Blázquez

Secretaría Tecnificación:

- Luis Carrión Gracía-Gil

Itinerario de Alpinismo:

1. Detección de Talentos de Alpinismo (DTA)
   - Javier Gil Terrón

2. Tecnificación en Alpinismo (PETA)
   - Juan José Cano Blázquez

- **Grupos de fomento:**

1. Tecnificación femenino en Alpinismo (PETAF)

   - Javier Gil Terrón

2. Tecnificación en Alpinismo para discapacitados (PETAD): Hasta que este grupo no disponga de deportistas, no habrá grupo como tal. Pero se dedicará parte del presupuesto de este grupo a realizar actividades de fomento de las que derivará un grupo nuevo.

   - Alberto García Acera

Itinerario de Escalada Deportiva:

1. Detección de talentos en Escalada deportiva (DTE)
   - Juan José Cano Blázquez
   - Alejandro Romero Rodríguez
2. Tecnificación en Escalada Deportiva – competición
   - Javier Cano Blázquez

- **Grupos de fomento:**

1. Tecnificación Paraescalada (PETED). Hasta que este grupo no disponga de deportistas y solo cuente con 2 chicas que además participan en Competiciones, se integrará en Tecnificación de escalada. Pero se dedicará parte del presupuesto de este grupo a realizar actividades de fomento de las que derivará un grupo nuevo.
   - Javier Cano Blázquez
2. Detección de talentos femeninos de escalada
   - Andrés Ramos Sosa

Itinerario de Carreras por Montaña:

1. Detección de talentos de Carreras por montaña
   - David Gil Rincón
2. Tecnificación de Carreras por montaña
   - David Gil Rincón
3. Selección Extremeña de Carreras por montaña. Fuera del programa de Tecnificación. Dependiente del área de Carr. Por montaña, pero dentro del itinerario deportivo.
   - David Gil Rincon

3. Objetivos del programa.

1. Unificar criterios dentro del programa de Tecnificación y dentro de cada itinerario para optimizar los recursos disponibles.

2. Mejorar la gestión del programa y publicitar los logros conseguidos por los deportistas que los componen.

3. Apostar por un nuevo sistema deportivo, más adaptado a la realidad deportiva que tenemos en nuestra región.

4. Sentar las bases de la tecnificación deportiva FEXME para el presente año y de este en adelante.

5. Fomentar los deportes FEXME desde la base y generar una pirámide deportiva para perseguir el alto rendimiento de nuestros deportistas.

6. Facilitar la participación de los deportistas más destacados en nuestra federación en las competiciones nacionales representando a nuestra región.

7. Conseguir gestas deportivas que sirvan de referencia a los deportistas extremeños, siendo un eje

8. Ejemplo para las nuevas generaciones.

4. Líneas generales del Proyecto 2016.

En la reunión realizada por el Área el 11 de Noviembre, se establecieron las bases para el nuevo proyecto 2016 y para el funcionamiento a partir de ahora del mismo.
Enumeramos a continuación los aspectos que articularán este funcionamiento:

- El proyecto se articulará por líneas deportivas. Siendo 3 las que se establecen: Carreras por Montaña, Alpinismo y Escalada deportiva.

- Estas líneas contarán con una Detección de Talentos y una Tecnificación.

- Se mantendrán los grupos de fomento deportivo para Féminas y Diversidad funcional, pero sus objetivos pasarán a ser formativos y de fomento en vez de rendimiento.

- El PETED se integrará momentáneamente hasta que se consiga captar a deportistas en el PETE ya que su objetivo es claramente de competición y rendimiento.

- El funcionamiento de estos grupos de fomento será por 1 año el de escalada y 2 años los de alpinismo. Pasado ese tiempo se realizará convocatoria pública de los grupos, pudiendo presentarse de nuevo los deportistas anteriores. Las convocatorias estarán sobre unas bases puestas por los técnicos y el área de Tecnificación.

- Los deportistas de los grupos de fomento que quieran rendir, deberán pasar a las DT o TD, siempre que los técnicos lo estimen oportuno.

- **Dentro de las líneas deportivas:**

  - Se establecerán unos objetivos por grupo y se engranará la DT con la TEC. Creando un perfil deportivo en cada caso.

  - Cada grupo tendrá unas cláusulas de funcionamiento y un ámbito territorial de formación. Pudiéndose puntualmente saltar este ámbito si el técnico y la coordinación lo estiman necesario para la formación de los deportistas.

  - Se establecerán contenidos para cada grupo en función de los objetivos.

  - De esos contenidos derivarán unos calendarios que realizarán los técnicos titulares de cada grupo.

- Se valorará los calendarios y desde la Secretaría, Área de Tecnificación y Junta Directiva se aprobarán los presupuestos para cada grupo. Teniendo en cuenta las necesidades de cada grupo y el ámbito de trabajo de cada uno de ellos.

- Los calendarios propuestos deberán respetarse estrictamente, solo pudiendo ser cambiados por motivos meteorológicos. Si un técnico no pudiese desarrollar una salida, se buscará a otro para que la desarrolle. En casos excepcionales la coordinación será la encargada de gestionar el asunto.

- Los técnicos deberán informar de cualquier incidencia a la Coordinación lo más prontamente posible. Para que se disponga de la información necesaria ante una posible queja o reclamación

5. Objetivos generales de cada línea:

Itinerario de Alpinismo:

1. Detección de Talentos de Alpinismo (DTA)

El programa de Detección de Talentos de escalada se creó en el año 2011, con el objetivo de detectar deportistas que se considera pueden llegar a ser buenos alpinistas, para llegar al programa del P.E.T.A. con los fundamentos básicos del alpinismo.

Los deportistas que integran el grupo provienen en su mayoría de la escalada deportiva, pero que se interesan también por la escalada clásica, el hielo y la nieve. Estos grupos tienen carácter bianual, siendo este el segundo año de esta promoción.

A continuación se adjunta la ficha del grupo.

Técnico responsable:

- JAVIER GIL: T*écnico Deportivo en Montaña y Escalada, Barrancos, Monitor de Espeleología, Técnico Escuela Extremeña Alta Montaña, Miembro AEGM y UIMLA 433.*

Deportistas:

- Jose Alberto Hermoso Ríos
- Jerónimo Martínez Gallardo
- Jose Antonio morera Gamero
- Arún de Mesas López
- Cristian Montesinos Sánchez
- Roberto García Rodríguez
- Mario López

Actividades a realizar:

Durante 2016 se realizaran 10 días de concentración repartidos en 4 salidas a distintos macizos montañosos de la península, el lugar y fecha se determinaran ateniéndose a las condiciones del medio y a la meteorología. Los Temas a tratar serán: alpinismo invernal, progresión, escalada clásica, Autorrescate, nivología, orientación, vivac, planificación, gestión, organización de expediciones, etc…
A final de temporada se realizara un viaje expedición de 7 días, los destinos que se barajan son Alpes Dinaricos (Croacia) o Atlas (Marruecos).

2. Tecnificación en Alpinismo (PETA)

2.1 Objetivos 2016.

2.2 Requisitos mínimos para entrar y pertenecer al equipo.

2.3 Deportistas y Técnico que componen el grupo.

2.4 Calendario y Presupuesto para 2016.

2.1 Objetivos 2016

- Seguir trabajando en la autonomía de los deportistas, fomentando la mejora gradual en cada una de las disciplinas que componen el Alpinismo (hielo, nieve y roca).
- Guiar a los deportistas en su formación aportándoles los conocimientos necesarios para cumplir sus objetivos personales de una forma segura.
- Preparar a los deportistas para promocionar a equipos superiores y para que se puedan presentar a las pruebas del EEA en un futuro.
- Fomentar la mejora técnica y física de los deportistas.
- Representar a la Fexme en las actividades que realice el grupo, teniendo ante todo una actitud acorde al grupo y al puesto que cada deportista ocupa en él.

2.2 Requisitos mínimos para entrar y permanecer en el equipo

Para entrar en el equipo:

- Promocionar desde los grupos de DT de Alpinismo o Grupos Femeninos, porque los técnicos así lo crean conveniente, mediante currículum deportivo y prueba personal.
- Conocer y practicar habitualmente las diferentes disciplinas de la montaña: Roca, Hielo y Nieve.
- Saber las técnicas de vivaqueo
- Conocer el material específico de las diferentes disciplinas, así como la ropa y el material general para los deportes de montaña.
- Poseer los conocimientos básicos de seguridad en:
    - Escalada deportiva
    - Escalada clásica
    - Escalada Artificial
    - Alpinismo clásico de caras nortes
    - Escalada en Hielo

- Conocer las maniobras básicas de autorescate en pared.
- Tener motivación y actitud para mejorar y subir de nivel deportivo y compromiso. Actitudes y aptitudes de mejora constante.
- Mostrar una actitud equilibrada, iniciativa, saber trabajar en equipo y adaptarse a las normas que marquen los técnicos responsables de los equipos.

- Nivel aproximado. Para poder acceder al PETA de forma indirecta. Hay que conseguir el siguiente nivel de forma aproximada:
    - Escalada deportiva: 7a
    - Escalada clásica: 6b
    - Escalada Artificial: A2
    - Alpinismo clásico de caras nortes: AD+
    - Escalada en Hielo: WIV colocando tornillos.

El tener este nivel no garantiza la entrada en el equipo, pues esa decisión está sujeta a los criterios del cuerpo técnico.

Para permanecer en el equipo:

- Cumplir con el compromiso de asistir a las concentraciones del equipo. Pudiendo faltar a 2 concentraciones al año. Las justificaciones de las faltas serán valoradas por los técnicos del equipo.
- Presentar una buena actitud y una motivación alta por las actividades que se realicen
- Realizar actividades fuera de las concentraciones, informado a los técnicos de los logros conseguidos.
- Superar objetivos desde el inicio de los programas, motivación, esfuerzo y superación.
- Destacar en las actividades tanto dentro de las concentraciones como en las realizadas fuera de ellas. Dando publicidad de ellas e indicando a Fexme como colaborador en estas publicaciones.

2.3 Miembros del equipo.

Técnico:

- Juan José Cano Blázquez

Deportistas 2016:

- Jesús Cano
- Ángel Antón
- Fátima Gil
- Javier Gil
- Jose Antonio Hormigo
- Jorge Josué Cordero
- Andros García
- Juan Ignacio Casillas
- Rubén López Ávila

2.4 Calendario y Presupuesto para 2016.

<table>
<tr><td>CONCENTRACIÓN</td><td>ALPINISMO INVERNAL</td><td>CIRCO DE GREDOS</td></tr>
<tr><td>1</td><td>18-21 de FEBRERO</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos:
- Formar en el desarrollo de actividades invernales de alpinismo de forma autónoma.
- Aprender a evaluar las condiciones de la montaña
- Desarrollar actividades de alto interés en la zona.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:
- Caras norte
- Escalada en hielo y nieve.
- Autoprotección en terreno nevado.
- Abalacobs y descenso por terreno alpino.

De las dos tres noches que pasaremos en la montaña, una de ella será vivaqueando y dos de ellas en el refugio Elola.</td></tr>
<tr><td>GASTOS TÉCNICOS:
4 días de gratificación:
440€</td><td>GASTOS OTROS:
Desplazamiento : 240km: 47,5€
Alojamiento en el refugio: 160€
Comidas cubiertas por los deportistas.</td><td>TOTAL GASTOS:
647,5€</td></tr>
</table>

CONCENTRACIÓN	**ALPINISMO INVERNAL**	**PIRINEOS**
2	**23-28 de MARZO**	**En función de las condiciones.**
Objetivos: - Formar en el desarrollo de actividades invernales de alpinismo de forma autónoma en una cordillera más importante que las que tenemos cerca. Con vías más largas y grandes. - Aprender a evaluar las condiciones de la montaña - Desarrollar actividades de alto interés en la zona. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Caras norte - Escalada en hielo y nieve. - Autoprotección en terreno nevado. - Abalacobs y descenso por terreno alpino. El alojamiento se hará en un albergue de la zona. Esta actividad es necesaria para acometer actividades alpinistas de gran recorrido y preparar a los deportistas para los Alpes. Además de hacer curriculum para el EEA.		
GASTOS TÉCNICOS: 6 días de gratificación: 660€	GASTOS OTROS: Desplazamiento(Candanchú) : 1460 km: 277,4€ Alojamiento en el refugio: 440€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **1377,4€**

CONCENTRACIÓN	**ESCALADA CLÁSICA**	**LOS GALAYOS**
3	**7-10 de JUNIO**	**SIERRA DE GREDOS**
Objetivos: - Trabajar la colocación de seguros, progresión y seguridad en escalada clásica libre. - Probar la escalada nocturna. - Elección de itinerarios en clásica (salidas, abandonos y descensos) En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Vías de autoprotección - Vías mixtas de libre y clásica. Todas las noches se vivaqueará en la zona		
GASTOS TÉCNICOS: 4 días de gratificación: 440€	GASTOS OTROS: Desplazamiento : 280km: 53,2€ Alojamiento: 0€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **493,2€**

<table>
<tr><td>CONCENTRACIÓN</td><td>ALPINISMO ESTIVAL GLACIAR</td><td>ALPES</td></tr>
<tr><td>4</td><td>15-25 de AGOSTO</td><td>MACIZO DEL MONT BLAC</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos:
- Tecnificar en alpinismo de grandes courses.
- Trabajar rescate glaciar
- Realizar actividades destacadas en un gran macizo.
- Trabajar el currículum deportivo de los miembros del equipo.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:
- Caras norte
- Vías de roca con aproximación graciar
- Rescate glaciar
- Progresión por terreno glaciar.

Alojamiento en Camping.
Los teleféricos necesarios y la comida será cubierta por los deportistas. Y se realizará en todos los casos en tiendas o gite.</td></tr>
<tr><td>GASTOS TÉCNICOS:
10 días de gratificación:
1100€</td><td>GASTOS OTROS:
Desplazamiento : Solo Gasolina +
Peajes: Gasto aproximado 450€
Alojamiento aprox: 600€
Otros gastos (telesférico): 300€
Comidas cubiertas por los deportistas.</td><td>TOTAL GASTOS:
2450€</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>CONCENTRACIÓN</td><td>BIG WALL Y CLÁSICA</td><td>NARANJO DE BULNES</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Del 5 al 11 de Septiembre</td><td>INTERCENTROS</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos:
- Participar en el Intercentros de Alpinismo estival de la FEDME.
- Trabajar la escalada en artificial
- Aprender las maniobras necesarias para el Big Wall y ponerlas en práctica.
- Realizar actividades relevantes en esta gran pared.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:
- Técnicas de progresión en Artificial
- Izado de petates
- Montaje de hamacas de pared.
- Estilos de escalada en big Wall
- Tipos de anclajes, su colocación y uso.

La pernocta se realizará en el Refugio Vega de Urriellu.
Del 7 al 11 se participará en el Intercentros de la FEDME, que tiene ubicada esa fecha. Por lo que en estos días, los deportistas de la FEXME seleccionados no costarán nada al grupo.</td></tr>
<tr><td>GASTOS TÉCNICOS:
7 días de gratificación:
770€</td><td>GASTOS OTROS:
Desplazamiento : 1140km: 216,6€
Alojamiento en el refugio: 240€
Comidas cubiertas por los deportistas.</td><td>TOTAL GASTOS:
1226,6€</td></tr>
</table>

CONCENTRACIÓN	**ENTRENAMIENTO**	**PLASENCIA**
6	**7, 8 Y 9 DE OCTUBRE**	
Objetivos: - Aprender a entrenar para las actividades Alpinas. - Desarrollar unas jornadas de entrenamiento conjunto y escalada deportiva de nivel. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Preparación física - Métodos y herramientas de entrenamiento. - Escalada deportiva como entrenamiento básica para la mejora del grado. No habrá gastos de alojamiento.		
GASTOS TÉCNICOS: 3 días de gratificación: 330€	GASTOS OTROS: Desplazamiento : 0€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **330€**

<table>
<tr><td>CONCENTRACIÓN</td><td>ESQUÍ DE MONTAÑA</td><td>PIRINEOS</td></tr>
<tr><td>7</td><td>16-20 de Diciembre</td><td>CERLER</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos:
- Formar en la disciplina de Esquí de montaña
- Participar en la reunión Intercentros Invernal de la Fedme
- Tecnificar en esta modalidad aprovechando la salida intercentros.

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:
- Esquí Alpino en pistas
- Progresión por terreno nevado con esquís
- Uso de pala, sonda y arva

El alojamiento se realizará en la Escuela Española de Alta montaña con solo desayuno.
La comida se gestionará por los deportistas.
Los seleccionados para participar en el Intercentros no costarán nada del 16 al 18.
El gasto de alquiler del material y fortfair necesarios serán asumidos por los deportistas.</td></tr>
<tr><td>GASTOS TÉCNICOS:
5 días de gratificación:
550€</td><td>GASTOS OTROS:
Desplazamiento : 1570km: 296,4€
Alojamiento en el refugio: 300€
Comidas cubiertas por los deportistas.</td><td>TOTAL GASTOS:
1146,4€</td></tr>
</table>

Resumen del programa:

FECHA	LUGAR/CONTENIDO	PRESUPUESTO
18-21 DE FEBRERO	CIRCO DE GREDOS / ALPINISMO INVERNAL	647,5€
23-28 DE MARZO	PIRINEOS/ ALPINISMO INVERNAL	1377,4€
7-10 DE JUNIO	GALAYOS / ESCALADA CLÁSICA	493,2€
15-25 DE AGOSTO	ALPES /ALPINISMO ESTIVAL	2450€
5-11 DE SEPTIEMBRE	PICOS DE EUROPA / BIG WALL *	1226,6€
7-9 DE OCTUBRE	PLASENCIA/ ENTRENAMIENTO Y ESCALADA DEPORTIVA	330€
16-20 DE DICIEMBRE	PIRINEOS / ESQUÍ DE MONTAÑA *	1146,4€
39 días de actividad.	**TOTAL:**	**7671,1€**

* Actividades integradas dentro de las reuniones Intercentros de Alpinismo de la FEDME.

**Calendario sujeto a condiciones meteorológicas y/o compromisos del grupo.

- **Grupos de fomento:**

3. Tecnificación femenino en Alpinismo (PETAF)

Grupo que también se creó en el año 2011, y que surgió como respuesta a la falta de deportistas femeninas en los grupos de tecnificación. Hasta ahora la participación femenina en el Alpinismo ha sido muy baja, por lo que se optó por la creación de un grupo femenino exclusivo, y por la respuesta que ha habido en los dos convocatorias realizadas hasta el momento, creemos que ha sido todo un éxito

Este grupo tiene carácter bianual, siendo este el segundo año de esta promoción. A continuación se adjunta la ficha del grupo.

Técnico responsable:

- Javier Gil: T*écnico Deportivo en Montaña y Escalada, Barrancos, Monitor de Espeleología, Técnico Escuela Extremeña Alta Montaña, Miembro AEGM y UIMLA 433*.

Deportistas:

- Ana Vaquero Robustillo.
- Concepción Paule.
- Isabel Santiago Jiménez.
- Maite Segovia Martin.
- Tania Remedios Uceda Oyola.
- Myriam Díaz Hernández.
- Rocío Jiménez Quintero.

Actividades a realizar:

Durante 2016 se realizaran 10 días de concentración repartidos en 4 salidas a distintos macizos montañosos de la península, el lugar y fecha se determinaran ateniéndose a las condiciones del medio y a la meteorología. Los Temas a tratar serán: alpinismo invernal, progresión, escalada clásica, Autorrescate, nivología, orientación, vivac, planificación, gestión, organización de expediciones, etc…
A final de temporada se realizara un viaje expedición de 7 días, los destinos que se barajan son Alpes Dinaricos (Croacia) o Atlas (Marruecos).

Itinerario de Escalada Deportiva

1. Detección de talentos en Escalada deportiva (DTE)

Es de los programas veteranos del Centro de Tecnificación, siendo el año 2014 su sexto año.
El objetivo de este programa, surge como cantera de los Planes de Tecnificación de Escalada, y para la inclusión se observan a los niños en las pruebas de los Juegos Deportivos Extremeños de Escalada que la Junta de Extremadura realiza en nuestra región y en las competiciones del circuito extremeño de escalada.

Actualmente es la fuente de nutrición total del P.E.T.E, este año han vuelto a promocionar tres deportistas. Han participado en competiciones nacionales y autonómicas en Talavera, Sevilla y Madrid con muy buenos resultados.

En 2014 hemos hecho un desdoble en el grupo con dos técnicos, uno encargado de la zona norte y otro de la zona Sur, con el fin de que el grupo represente la totalidad de la región y se pueda hacer un seguimiento más adecuado de los deportistas.

A continuación se detalla la ficha de este programa:

Técnico responsable:

- Juan José Cano Blázquez: Técnico Deportivo en Escalada, Licenciado en Ciencias del Deporte, T.A.F.A.D., Máster Universitario en Actividades de Aventura, Deportista perteneciente al PNTD de Alpinismo en los años 2008 a 2010, Miembro del Equipo español de Alpinismo.

- Alejandro Rodríguez Romero: Técnico deportivo de la FEXME. Arbitro de Competiciones de Escalada FEDME, Equipador Superior FEDME de Competiciones de Escalada

Deportistas:

- *MARÍA PAREDES*.....*13AÑOS*
- *JAVIER PAREDES*.....*11AÑOS*
- *HUGO COSANO*.....*12AÑOS*
- *IAGO FREITAS*.....*11AÑOS*
- *RUBÉN PÉREZ*.....*11AÑOS*
- *YAGO PÉREZ*.....*11AÑOS*
- *ANDREA RODRÍGUEZ*.....*10AÑOS*
- *CRISTINA VÁZQUEZ*.....*14AÑOS*
- *DAVID LÓPEZ*.....*11AÑOS*
- *RUBÉN GORDILLO* *14AÑOS*
- *LUCAS GARCÍA* ..... *13 AÑOS*
- *LAURA ÁLVAREZ* ..... *14 AÑOS*
- *JESÚS GONZÁLEZ* ..... *13 AÑOS*
- *NEREA GARRIDO* ..... *10 AÑOS*
- *SERGIO MONTAÑO* ..... *14 AÑOS*
- *MANUEL MONTAÑO*..... *16 AÑOS*

Calendario y presupuesto para 2016:

CONCENTRACIÓN	**ESCALADA EN ROCÓDROMO**	**Rocódromo Indoor Plasencia**
1	**13 Y 14 de FEBRERO**	**Concentración conjunta**
Objetivos: - Trabajar el aseguramiento dinámico. - Visualización de vías y bloques de escalada - Aspectos de seguridad - Técnica gestual **En esta actividad se trabajarán los contenidos de:** - Vías de primero de cuerda - Resolución de bloques - Visualización y memorización de itinerarios - Trabajo de cohesión grupal Alojamiento gratuito.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación y 2 técnicos: 440€	GASTOS OTROS: Desplazamiento : 420km: 79,8€ Alojamiento gratuito. Alquiler de instalación: 120€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **639,8€**

CONCENTRACIÓN	**ESCALADA EN ROCA**	**Zonas cercanas**
2	**9 de Abril**	**Concentración separada**
Objetivos: - Mejorar la técnica gestual - Practicar el aseguramiento de primero de cuerda. - Aprender valores de conservación de la naturaleza En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Escalada de primero de cuerda en roca natural - Como practicar deporte en la naturaleza de forma sostenible. Sin alojamiento.		
GASTOS TÉCNICOS: 1 días de gratificación 2 técnicos, uno en cada provincia. 220€	GASTOS OTROS: Desplazamiento (Variable) como referencia 200km: 38€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **258€**

CONCENTRACIÓN	**ESCALADA EN ROCA**	**Escusa (Portugal)**
3	**21 y 22 de Mayo**	**Concentración conjunta**
Objetivos: - Mejorar la técnica gestual - Practicar el aseguramiento de primero de cuerda. - Aprender valores de conservación de la naturaleza En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Escalada de primero de cuerda en roca natural caliza. Con la diferencia que esto conlleva. - Como practicar deporte en la naturaleza de forma sostenible. - Como dormir en el medio natural. Alojamiento al aire libre.		
GASTOS TÉCNICOS: 2 días de gratificación 2 técnicos, uno en cada provincia. 440€	GASTOS OTROS: Desplazamiento desde Plasencia: 400km: 76€ Desplazamiento desde Los Santos de Maimona: 300km: 57€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **573€**

CONCENTRACIÓN	**ESCALADA EN ROCÓDROMO**	**Rocódromo indoor**
4	**17 de Septiembre**	**Concentración separada**
Objetivos: - Trabajar la caída y su técnica - Coaching emocional y control de los nervios. - Controlar el nerviosismo y la ansiedad precompetitiva. - Asumir el resultado como premio al esfuerzo En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Precompetición en vías y en bloque. - Trabajo emocional - Relajación Sin alojamiento.		
GASTOS TÉCNICOS: 1 días de gratificación 2 técnicos, uno en cada provincia. 220€	GASTOS OTROS: Desplazamiento (Variable) como referencia 200km: 38€ Alquiler de instalación, si fuese necesario: 50€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **308€**

CONCENTRACIÓN	**COMPETICIÓN**	**Rocódromo Indoor**
5	**Sin fecha, a elegir por el técnico. Lo ideal a partir de Septiembre de 2016.**	**Concentración separada**
Objetivos: - Participar en una competición de escalada en rocódromo. - Aplicar los contenidos, aprendizajes y vivencias de la concentración anterior. - Visualizar el trabajo realizado con el grupo ante los demás federados, que el grupo sea visible. En esta actividad se trabajarán los contenidos de: - Situación real de competición. Sin alojamiento		
GASTOS TÉCNICOS: 1 días de gratificación 2 técnicos, uno en cada provincia. 220€	GASTOS OTROS: Desplazamiento (Variable) como referencia 200km: 38€ Inscripciones grupo: 150€ Comidas cubiertas por los deportistas.	TOTAL GASTOS: **408€**

<table>
<tr><td>CONCENTRACIÓN</td><td>ESCALADA EN ROCA</td><td>ESPIEL</td></tr>
<tr><td>6</td><td>27 y 28 de Noviembre</td><td>Concentración conjunta</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos:
- Mejorar la técnica gestual en escalada en roca
- Practicar el aseguramiento de primero de cuerda.
- Aprender valores de conservación de la naturaleza

En esta actividad se trabajarán los contenidos de:
- Escalada de primero de cuerda en roca natural caliza de placa. Con la diferencia que esto conlleva.
- Como practicar deporte en la naturaleza de forma sostenible.

Alojamiento en albergue.</td></tr>
<tr><td>GASTOS TÉCNICOS:
2 días de gratificación
2 técnicos, uno en cada provincia.
440€</td><td>GASTOS OTROS:
Desplazamiento desde Plasencia: 700km: 133€
Desplazamiento desde Los Santos de Maimona: 300km: 57€
Alojamiento: 300€
Comidas cubiertas por los deportistas.</td><td>TOTAL GASTOS:
930€</td></tr>
</table>

2. Tecnificación en Escalada Deportiva – competición

El equipo de tecnificación de escalada de competición es uno de los programas que más progresos y resultados están consiguiendo en las pasadas temporadas. Un equipo joven formado por deportistas y técnicos con ganas, motivación y recursos para continuar este progreso continúo.

Este equipo está en continuo progreso ya que sus deportistas forman parte del CNTD Cáceres, perteneciendo a la Residencia Estable de alto Rendimiento y teniendo una formación y entrenamientos continuos y personalizados, orientada a la mejora del rendimiento deportivo y académico. Actualmente hay 6 deportistas del equipo en el Centro Nacional de Alto Rendimiento de Cáceres.

Los resultados deportivos han sido muy destacados en la temporada 2015, ya que fueron numerosos los pódiums a nivel nacional, y varios deportistas fueron seleccionados por el equipo nacional para competiciones internacionales. Este es un resumen de los mejores resultados 2015:

- Javier Cano (Campeón de España de Escalada deportiva Absoluto, 3º Clasificado Campeonato de Europa Combinada y Campeonato Tortosa Copa de España de Bloque).
- Alberto Ginés (Campeón de España de Escalada deportiva sub-16, 2º Open internacional Arco sub-13, 8b+ con 12 años).
- Paula de la Calle (Campeona del Mundo de Paraescalada y Campeona de España de Paraescalada).
- Antía Freitas (3º Copa de España de Escalada sub-16, quedando 1º en la segunda prueba del circuito).
- Miriam Ginés (4º Copa de España de Escalada sub-16, quedando 2º en la segunda prueba del circuito, 7c+ a los 13 años) .
- Jerome González Gutiérrez (sub-campeón de España Sub-20).

Objetivos:

- Mejorar los conocimientos técnicos tanto de seguridad como motrices de la escalada y aprender a adaptarlos a las situaciones específicas del deporte.
- Disponer y fomentar de una actitud de mejora constante y autosuperación.
- Participar en las Copas y Campeonatos de Extremadura y España de Escalada
- Mejorar los aspectos relacionados con el control de las situaciones de competición
- Mejorar la condición física para poder obtener una mejora apreciable con respecto al nivel máximo en roca y rocódromo.
- Mantener una motivación prolongada a lo largo del año por mejorar en la escalada en roca y en la competición.
- Representar a la Fexme en las actividades que realice el grupo, teniendo ante todo una actitud acorde al grupo y al puesto que cada deportista ocupa en él.
- Participar en las actividades que organice y/o apoye la Fexme y valorar el apoyo que esta ofrece, nombrándola en las publicaciones deportistas personales que nos miembros de los grupos realicen en su trayecto deportivo.

Técnicos responsables:

- Javier Cano Blázquez: Escalador de Alto Rendimiento, Grado en Ciencias del Deporte, TAFAD, deportista de alto nivel, Miembro de la selección Española de Escalada de Competición.

- Juan José Cano Blázquez (preparador físico): Técnico deportivo en Escalada, Licenciado en Ciencias del Deporte.

Deportistas:

Grupo de competición deportiva:

- Antía Freitas (15 años).
- Alejandro Crespo (17 años).
- Alberto puertas (21 años).
- Alberto Ginés (13 años).
- Pablo Rodríguez Salas (14 años).
- Miriam Ginés (14 años).
- José Antonio (20 años).
- Jerome González(19 años).

Grupo de competición Boulder:

- Jesús Muñoz (23 años).
- Ángel Antón (23 años).
- Elisabeth Puertas (23 años).

- **Calendario para 2016**

Este calendario está sujeto a cambios debido a la falta de fechas y lugares de competiciones de FEDME.

Escalada deportiva:

Nº	MES	FECHA	LUGAR	CONTENIDO
1	FEBRERO	12-13-14	CONCENTRACIÓN EN JAEN	ESCALADA EN ROCA DESPLOME
2	MARZO	5	CONCENTRACIÓN Preparación Competición	ESCALADA ROCÓDROMO
3	ABRIL	Estará en base a las competiciones	ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN	CON VISTAS A LAS COMPETICONES
4	ABRIL	No está puesta	RESERVADO COMPETICIÓN COPA DE ESPAÑA	
5	MAYO	No está puesta	RESERVADO COPA DE ESPAÑA	
6	JUNIO	No está puesta	RESERVADO COPA DE ESPAÑA	
7	JULIO	Estará en base al Campeonato	ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN	
8	AGOSTO	No está puesta	RESERVADO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DIFICULTAD JUVENIL	LOS DEPORTITAS SELECIONADOS IRAN A COMPETIR, EL RESTO A ROCA.
9	SEPTIEMBRE	No está puesta	RESERVADO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DIFICULTAD ABSOLUTA	LOS DEPORTITAS SELECIONADOS IRAN A COMPETIR, EL RESTO A ROCA.
10	NOVIEMBRE	5-6	CONCENTRACIÓN ESCALADA EN ROCA	
11	DICIEMBRE	13 y 14	CONCENTRACIÓN FIN DE AÑO (INTERCENTROS) FEDME	ZONA ACORDADA CON LOS TÉCNCOS PARA LA ACTIVIDAD.

Escalada Boulder:

Nº	MES	FECHA	LUGAR	CONTENIDO
1	ENERO	9	CONCENTRACIÓN ESCALADA EN VALCORCHERO	ESCALADA EN ROCA
2	FEBRERO	20-21	CONCENTRACIÓN SIERRA MADRID	ESCALADA EN ROCA
3	ABRIL	Previo competición	CONCENTRACIÓN Preparación Competición	ESCALADA ROCÓDROMO
4	ABRIL	Estará en base a las competiciones	RESERVADO COMPETICIÓN COPA DE ESPAÑA	LOS DEPORTITAS SELECIONADOS IRAN A COMPETIR, EL RESTO A ROCA.
5	MAYO	No está puesta	RESERVADO COMPETICIÓN COPA DE ESPAÑA	
6	SEPTIEMBRE	No está puesta	ENTRENAMIENTO PRECOMPETICIÓN	Previo a las Competiciones
7	SEPTIEMBRE	No está puesta	RESERVADO CAMPEONATO DE ESPAÑA	LOS DEPORTITAS SELECIONADOS IRAN A COMPETIR, EL RESTO A ROCA.
8	NOVIEMBRE		RESERVADO COMPETICIÓN COPA DE ESPAÑA	
9	NOVIEMBRE	No está puesta	RESERVADO COMPETICIÓN COPA DE ESPAÑA	
10	DICIEMBRE	19 y 20	CONCENTRACIÓN FIN DE AÑO (INTERCENTROS) FEDME	ZONA ACORDADA CON LOS TÉCNCOS PARA LA ACTIVIDAD.

Para determinar que deportistas acudirán a pruebas de escalada deportiva y escalada de bloque, aparte de analizar las preferencias de cada deportista, vamos a tener en cuenta una serie de Criterios establecidos desde a la dirección técnica para recompensar el esfuerzo de los deportistas y margar una línea de progreso.

- **Grupos de fomento:**

Objetivos:

- Mejorar los conocimientos técnicos tanto de seguridad como motrices de la escalada y aprender a adaptarlos a las situaciones específicas del deporte.

- Fomentar la escalada en los colectivos femeninos y de Diversidad funcional.

3. Tecnificación Paraescalada (PETED).

Este programa se puso en marcha en el año 2011, siendo unos de los que mayores éxitos nos han dado. En este año, obtuvieron buenos resultados en el Campeonato de España de Para-escalada y Campeonato del Mundo.

Paula de la Calle fue seleccionada de nuevo para asistir al Campeonato del Mundo y obtuvo un subcampeonato.

A continuación se detalla la ficha de este programa:

Técnicos responsables:

- Javier Cano Blázquez: Escalador de Alto Rendimiento, Grado en Ciencias del Deporte, TAFAD.

Deportistas:

- *Paula de la Calle (Amputado).*
- *Daniel Jiménez (Minusvalía cardiaca).*

Para-Escalada:

Nº	MES	FECHA	LUGAR	CONTENIDO
1	MARZO	5	CONCENTRACIÓN Preparación Competición	ESCALADA ROCÓDROMO
2	ABRIL	2	ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN	CON VISTAS A LAS COMPETICONES
3	MAYO	28	CAMPEONATO DE EXTEMADURA DIFICULTAD	COMPETICIÓN
4	SEPTIEMBRE	3	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PARAESCALADA	LOS DEPORTITAS SELECIONADOS IRAN A COMPETIR.
5	NOVIEMBRE	5-6	CONCENTRACIÓN ESCALADA EN ROCA	
11	DICIEMBRE	13 y 14	CONCENTRACIÓN FIN DE AÑO (INTERCENTROS) FEDME	ZONA ACORDADA CON LOS TÉCNCOS PARA LA ACTIVIDAD.

4. Detección de talentos femeninos de escalada

El programa de Escalada Femenino, es una forma idónea para acercar la Escalada al sector Femenino. Mediante este programa las deportistas pueden desarrollarse en el ámbito de la Escalada aprendiendo todo la que este abarca: aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y socializadores, haciendo de este grupo una completa formación para poder hacer de la deportista una persona autónoma y capacitada para practicar este deporte.

La necesidad de este programa viene dada por la carencia de la participación femenina en estas modalidades deportiva, con este grupo se pretende aunar al mayor número de deportistas del sector femenino que en un clima de confianza y semejanza se pueda llegar a conseguir una adherencia a la práctica deportiva, en este caso concretamente a la Escalada. Fomentando así el nexo entre el deporte y mujer.

Es una forma idónea de desarrollarse socialmente como deportista, como también aumentar sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas a través de la practica de la Escalada, aumentando así su nivel y pudiendo ascender hacia grupos de Tecnificación dentro de la Federación Extremeña de Escalada y Montaña como elevar el grado de dificultad del sector femenino es Extremadura. De esto modo, con este grupo se pretende que cada año haya un mayor número de escaladoras en nuestra región y que mediante este se cree una adherencia al deporte que se mantenga a lo largo de sus vidas.

Técnicos responsables:

- ANDRÉS RAMOS SOSA: *Diplomado en Educación Física, Graduado en Ciencias del Deporte*.

Deportistas:

Todavía no existen integrantes dentro del grupo, ya que se encuentra en este momento en fase de selección. El día 31 de Enero saldrá dicha resolución de la que se conformará el grupo femenino.

Actividades a realizar:

1ª Concentración	Espiel
Fecha	20-02-16 /21-02-16
Lugar	Espiel (Cordoba)
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Presentación del nuevo grupo:** planteamiento de objetivos 2016, Evaluación inicial de cada deportista a nivel técnico y físico, Propuesta de entrenamiento (explicación como entrenar, métodos, etc.). • **Seguridad en Escalada:** *Conocimiento del material de escalada deportiva* (Arneses, pies de gatos, cuerda, cintas express, mosquetón de seguridad, cabo de anclaje), *Conocimiento de la correcta utilización del material* (Antes de la escalada, durante la escalada y después de escalar), *Gestión del riesgo*(Como enfrentarse al riesgo y controlar el riesgo), *Encordarse* (Nudo simple, nudo de ocho, ocho, ballestrinque, nudo dinámico), *Escalada en Top Rop* (Montaje de reunión en Top Rop y aseguramiento), *Escalar de primero* (Rol del asegurado – Rol del escalador, Como asegurar, mosquetonear, posición de la cuerda en vertical y travesía), *Montaje de reuniones* (Como montar y desmontar una reunión). <u>Segundo Día</u> • **Seguridad en Escalada:** Breve repaso del día anterior de aspecto de seguridad importantes. • **Entrenamiento de Caídas:** Progresión de Caídas nivel I (Caídas en Top rop) • **Técnica de Escalada en Roca Caliza:** Técnica Gestual de Escalada en placa en roca caliza

2ª Concentración	Cabañas del Castillo
Fecha	19-03-16 /20-03-16
Lugar	Cabañas del Castillo
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Seguridad en Escalada:** Breve repaso del día anterior de aspecto de seguridad importantes. • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Tipos de agarres, técnica de pies, peculiaridades de la roca cuarcita. • **Entrenamiento de Caídas:** Repaso Progresión de Caídas nivel I (Caídas en Top rop) e Introducción Caídas nivel II (Caídas en escalada de primero cerca de la chapa, rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Coloquio sobre la gestión del miedo (Conocer aquello que nos da miedo, identificarlo), Ejercicios de Gestión del miedo (Respiración) <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Caídas nivel II (Caídas en escalada de primero cerca de la chapa, rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Ejercicios de Gestión del miedo (Respiración) • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Técnica en Diedros, fisuras.

3ª Concentración	Excusa
Fecha	16-04-16/17-04-16
Lugar	Excusa
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Técnica gestual en roca caliza:** Tipos de agarres, técnica de pies, peculiaridades de la roca caliza. (Placa y ligero desplome). • **Entrenamiento de Caídas:** Iniciación Caídas nivel II (Caídas en escalada de primero cerca de la chapa, caída con la chapa en las rodillas, rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Coloquio sobre experiencia de la concentración anterior, Ejercicios de Gestión del miedo (Relajación) <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Progresión Caídas nivel II (Caídas en escalada de primero cerca de la chapa, caída con la chapa en las rodillas, rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Ejercicios de Gestión del miedo (Relajación) • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Técnica en vías ligeramente desplomadas

4ª Concentración	Cerro Hierro
Fecha	21-05-16 /22-05-16
Lugar	Cerro del Hierro (Sevilla)
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Técnica gestual en roca caliza:** Tipos de agarres, técnica de pies, peculiaridades de la roca caliza en Cerro del hierro. (Chimeneas, diedros y Adherencia) • **Entrenamiento de Caídas:** Recordatorio Caídas nivel II, Introducción Caídas nivel III (Caídas con la chapa en los pies rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Coloquio sobre experiencia de la concentración anterior, Ejercicios de Gestión del miedo (Postura) <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Progresión Caídas nivel III (Caídas con la chapa en los pies, rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Ejercicios de Gestión del miedo (Postura) • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Técnica en vías de adherencia, chimenea, escalada en X.

5ª Concentración	Solana de Ávila
Fecha	18-06-16 /19-06-16
Lugar	Solana de Ávila
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Técnica gestual en Granito:** Tipos de agarres, técnica de pies, peculiaridades del granito (Placas tumbadas, Placas, fisuras, chimeneas) • **Entrenamiento de Caídas:** Recordatorio Caídas nivel III, Introducción Caídas nivel IV (Caídas con la chapa por debajo de los pies 1 metros aprox., rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Coloquio sobre experiencia de la concentración anterior, Ejercicios de Gestión del miedo (Atención "Ojos") <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Progresión Caídas nivel IV (Caídas con la chapa por debajo de los pies 1 metros aprox., rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Ejercicios de Gestión del miedo (Atención "Ojos") • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Técnica en vías granito (Placas verticales, tumbadas)

6ª Concentración	La raja (La pedriza)
Fecha	16-07-16 /17-07-16
Lugar	La pedriza (Madrid)
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Técnica gestual en Granito:** Tipos de agarres, técnica de pies, peculiaridades del granito (Placas adherencia, Placas con canto y pies pequeños de 30 metros) • **Entrenamiento de Caídas:** Recordatorio Caídas nivel IV, Introducción Caídas nivel V (Caídas con la chapa 2 metros debajo de los pies, Introducción caídas peculiares, rol del asegurador) • **Gestión del miedo:** Coloquio sobre experiencia de la concentración anterior, Ejercicios de Gestión del miedo (Respiración, Atención, Relajación y Postura), mezcla de las 4 acciones fundamentales. <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Progresión Caídas nivel V. • **Gestión del miedo:** Ejercicios de Gestión del miedo (Respiración, Atención, Relajación y Postura), mezcla de las 4 acciones fundamentales. • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Técnica en vías granito de 30 metros (Placas de adherencia, placas con regletas, planos, etc)

7ª Concentración	Navalosa
Fecha	17-09-16 /18-09-16
Lugar	Navalosa
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Técnica gestual en Granito:** Técnica gestual de bloque (Gestos técnicos específicos a través de la practica del bloque (Talones, punteras, etc. • **Entrenamiento de Caídas:** Aseguramiento de caídas en bloque (Como posicionarse, donde colocarse, que hacer en caso de caída) • **Gestión del miedo:** Gestionar el estrés en el bloque (Bloques altos, bloques con caídas peligrosas) <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Aseguramiento de caídas en bloque (Como posicionarse, donde colocarse, que hacer en caso de caída) • **Gestión del miedo:** Ejercicios de Gestión del miedo (Respiración, Atención, Relajación y Postura), mezcla de las 4 acciones fundamentales. • **Técnica gestual en Granito:** Técnica gestual de bloque (Gestos técnicos específicos a través de la practica del bloque (Talones, punteras, etc.

8ª Concentración	Barranco fin del mundo
Fecha	08-10-16 /09-10-16
Lugar	Barranco del Fin del Mundo
Contenidos a desarrollar	<u>Primer Día</u> • **Técnica gestual en roca caliza:** Tipos de agarres, técnica de pies, peculiaridades de la roca caliza. (Terrenos muy desplomados, vías de 30 y 40 metros) • **Entrenamiento de Caídas:** Puesta en común de la progresión de Caídas. Ejercicio de caídas final y Conclusiones • **Gestión del miedo:** Ejercicios toma de conciencia, Ejercicio de preparación, Ejercicios de transición, Ejercicio de Caídas, Ejercicios de Acción. <u>Segundo Día</u> • **Entrenamiento de Caídas:** Entrenamiento de caídas como rutina diaria. • **Gestión del miedo:** Ejercicios toma de conciencia, Ejercicio de preparación, Ejercicios de transición, Ejercicio de Caídas, Ejercicios de Acción. • **Técnica gestual en roca cuarcita:** Técnica en vías muy desplomadas y de agujeros, gestionar vías largas de resistencia de 40 metros.

Itinerario de Carreras por Montaña

4. Detección de talentos de Carreras por montaña

Las carreras por montaña están en pleno auge, siendo todo un éxito de participación la liga de carreras por montaña que realiza la FEXME, por todo ello se decidió poner en marcha el programa de Detección de Talentos de Carreras por Montaña.

El Programa de Detección de Talentos de Carreras por Montaña está formado por unos 15 niños. Han participado en la mayoría de las competiciones oficiales FEXME y en las competiciones JUDEX.

A continuación se detalla la ficha de este programa:

Técnicos responsables:

- David Gil Rincón: Delegado FEXME en Carreras por Montaña.

Deportistas:

- Jesús Hernández.
- David Gil.
- Álvaro García.
- Paula Sellers.
- Jorge Cuesta.
- Fernando Nuñez.
- Justo Domínguez.
- Pablo Herreruela.
- Adrian Cuadrado.
- Jose María Trancón.
- Rocío Moreno.
- Jose Luis Casati.
- Román Casati.

Actividades a realizar:

Cuatro concentraciones en las localidades de Cañaveral, Arroyomolinos de Montánchez, Circo de Gredos(Subida al Almanzor) y Béjar(competición).

Se desarrollarán salidas de todo el día al medio natural. Los deportistas trabajarán sobre el terreno técnicas propias del deporte.

- Ascensos
- Tramos llanos
- Bajadas técnicas
- Control del ritmo
- Alimentación
- Material básico

5. Tecnificación de Carreras por montaña

Este programa se ha consolidado y este año supone un punto de inflexión al acudir a competir a nivel nacional a la Copa de España. Los resultados obtenidos y la progresión conseguida en los pocos años de funcionamiento del programa hacen presagiar una rápida evolución de la disciplina dentro de la Tecnificación FEXME.
A continuación se detalla la ficha de este programa

Técnico responsable:

- David Gil Rincón : *Delegado FEXME de carreras por montaña*

Deportistas:

- Jesús Cano Simón.
- Jose Antonio Felipe.
- Ismael Tejeiro.
- Víctor Cano.
- Jesús Merino.
- Sergio Gil.
- Alberto Vega.
  Sergio Cortés.

Actividades a realizar

Los alumnos acudirán a 4 pruebas de la Copa de España además de los dos Campeonatos de España en línea y de Carrera Vertical.

Las fechas de las competiciones son las siguientes:

- 13 de Marzo en Borriol(Copa de España)
- 10 de Abril en Viveiro(Copa de España)
- 1 de Mayo en Castro Urdiales(Copa de España)
- 12 de Junio Cercedilla(Campeonato de España)
- 19 de Junio Fuente Dé(Campeonato de España de Carreras Verticales)
- 13 de Octubre en San Esteve de Palautordera(Copa de España)

Estas competiciones se complementarán con entrenamientos específicos para la mejora física, técnica, táctica y psicológica a la hora de afrontar una carrera por montaña.

6. Selección Extremeña.

- Captación de nuevos corredores de la región para su formación psicofisiológica.
- Desarrollar al corredor, para que en un futuro pueda incluirse en los programas superiores de la FEXME (Equipo Extremeño de carreras por Montañas)
- Formar en valores humanos y deportivos a los corredores.
- Fomentar la constancia y la motivación. Transmitir valores a través del deporte.
- Trabajar la cooperación y cohesión en grupo.

Itinerario de Montaña y Discapacidad.

Antecedentes:

Hace ya 4 años que la FEXME puso en marcha el proyecto de Alpinismo Adaptado, a fin de empezar a trabajar en la modalidad de Alpinismo con personas con discapacidad.

En estos años se ha trabajado con deportistas con diferentes discapacidades consiguiendo algunas buenas actividades y han pasado por el programa 7 deportistas pues se ha buscado una cierta continuidad de los mismos.

Al inicio las pretensiones eran muy altas por parte de técnicos y deportistas con el objetivo de obtener la máxima autonomía de los deportistas, tras las primeras sesiones de trabajo se vio que teníamos un gran potencial, pero que la progresión seria mas lenta de lo esperado.

En el año 2013, tras dos años de trabajo con los deportistas, hacer cumbre en el Naranjo de Bulnes por la vía Cepeda con Domingo Carretero, que presenta una deficiencia visual del 79% fue todo un reto y una de las mejores hazañas que se han conseguido por este grupo.

En el año 2014 se consigue cumbre invernal en el Toubkal 4176m, cumbre más alta del Norte de Africa, con los deportistas Miguel Coca y Domingo Carretero, siendo hasta la fecha la actividad más relevante de las realizadas por el grupo de alpinismo adaptado.

Tras un año de altibajos se hace necesaria una reestructuración de los grupos y fijar un trabajo de base que nos proporcione nuevos deportistas para asegurar la continuidad del programa que con tanto esfuerzo y dedicación se puso en marcha desde la FEXME de forma pionera.

Objetivo:

Trabajar con deportistas desde la base.

Ofrecer una formación adaptada al nivel de los participantes empezando desde la base

Formar a personas con discapacidad física para realizar actividades de montaña.

Aumentar la autonomía de las personas con discapacidad para realizar actividades en montaña

Desarrollo:

Tras estos 4 años de funcionamiento se hace necesario buscar y crear una base de deportistas que aporten frescura y dinamismo al programa de montañismo adaptado, para ello se va a trabajar en la búsqueda de nuevos deportistas que participen en las actividades que se van a plantear.

Nombre de empresa:

En este nuevo escenario que se abre se hace necesaria una nueva planificación de las actividades, pues se va a empezar a trabajar desde cero con los deportistas por lo tanto vamos a realizar un planteamiento de actividades con un nivel más bajo para ir progresando en actividades cada vez más complejas para ir ganando en autonomía.

Para ello en un primer momento se contactará con centros terapéuticos y de personas con discapacidad para hacerles llegar información del programa y sondear si alguna de las personas con las que trabajan cumplen los requisitos para poder participar en el proyecto. Ya que debido a la complejidad de este tipo de programas y a la diversidad de discapacidades se hace necesario acotar la participación a deportistas con una cierta autonomía.

Tras esta primera etapa de captación se pondrá en marcha un programa de montaña en la que sobre todo se trabajar actividades de base, senderismo, iniciación a la escalada, iniciación al montañismo estival, iniciación al montañismo invernal, seguridad, orientación, etc.

Luego se ira evolucionando hacia actividades más alpinas y de cierta complejidad para poder tener una buena base de grupo.

Actual grupo:

Para el grupo que hay en la actualidad y debido a la dificultad de encontrar nuevos deportista proponemos una serie de actividades para que en primer lugar, no se desvinculen de la federación se proponen dos acciones.

En primer lugar que colaboren apadrinando el nuevo proyecto de deportistas que se va a poner en marcha, sirviendo como referente para los mismos y en segundo lugar se propondrá una actividad de cierta relevancia en la que la FEXME colaborará con ellos pero que sobre todo tendrán que hacerse ellos cargo de buscar financiación y sufragar los gastos

Para esta actividad se propone realizar la ascensión al monte Elbrus, Ararat o Damavand, todos superiores a 5000m en el mes de Octubre de 2016

Planificación 2016

Las fechas propuestas para actividades con el nuevo grupo

Actividad	Fecha	Lugar
Senderismo	21-2-2016	Valcorchero
Senderismo	13-3-2016	Hornachos
Escalada	16-4-2016	Alange
Escalada	8-5-2016	Plasencia
Montaña estival	25 y 26-6- 2016	Gredos
Montaña estival	11-9-2016	Sierra de Bejar
Escalada	12-11-2016	Valencia de Alcantara

PRESUPUESTOS:

Actividad	Fecha	Importe apx
Senderismo	21-2-2016	260 €
Senderismo	13-3-2016	260 €
Escalada	16-4-2016	260 €
Escalada	8-5-2016	260 €
Montaña estival	25 y 26-6- 2016	584 €
Montaña estival	11-9-2016	260 €
Escalada	12-11-2016	260 €
TOTAL	8 jornadas	2144 €

Para el Viaje del Grupo Antiguo se estudiara la forma de aportar presupuesto de la FEXME con la junta directiva.

En todas las salidas se contará con 2 técnicos para poder aumentar el numero de deportistas asistentes.

6. Calendarios 2016

Los técnicos titulares de cada grupo elaborarán un calendario de sus grupos acorde los contenidos propios de cada disciplina.

Teniendo en cuenta el presupuesto asignado al grupo y las acotaciones propuestas por el área, que son las siguientes:

1. Las actividades de los grupos de fomento deportivo se realizarán en Extremadura y su entorno cercano (Sierra de Gredos, Espiel, Escusa, Bejar, etc..), dichas actividades tendrán una duración de un día en fin de semana. Fomentando que el segundo día del fin de semana los deportistas realicen actividad autónoma, no guiada por el técnico del grupo.

2. En los grupos de Detección de Talentos, la formación se realizará igualmente en Extremadura y su entorno cercano en fines de semana. Pudiendo realizar una salida al año de larga duración y lejos de casa. Para fomentar la búsqueda de aventuras en entornos desconocidos y de alta montaña o paredes diferentes a las que encontramos cerca de aquí.

3. Los programas de tecnificación realizarán salidas de formación en el entorno cercano y salidas de larga duración fuera de nuestra región. Al menos 2 al año en Alpinismo y las necesarias para acudir a las competiciones oficiales de la Fedme los de escalada.

6.1 CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE ALPINISMO

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación en Hielo y Nieve
Fechas de celebración	- 18 al 21 de Febrero - 23 al 28 de Marzo - 16 al 20 de Diciembre
Localidad	Circo de Gredos, Pirineos, Cerler
Instalación	Zonas de montaña indicadas o de las localidades indicadas.
Objetivos	- Formar a los deportistas en las actividades de escalada en hielo y nieve. - Dotar de las medidas de seguridad para una práctica segura, rápida y ágil - Controlar los riesgos y minimizar el peligro de las actividades, a fin de dotar al deportista de herramientas para situaciones futuras en su práctica deportiva - Transmitir los valores deportivos del Alpinismo moderno.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Juan José Cano Blázquez Teléfono: 645909724 Mail: tecnificacion@fexme.com
Programa y descripción de las actividades	La actividad dura todo el día en cualquier caso. El programa de las mismas y las actividades a realizar dependen en gran medida de las condiciones del medio, por lo que no pueden ser definidas a priori. Tan solo se pueden definir el día previo a la actividad, valorando la meteorología y el estado de la nieve y el hielo, así como de los agentes que no controlamos (caída de piedras, otras cordadas, etc)

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación en Roca y Autorescate
Fechas de celebración	- 7 al 10 de Junio - 15 al25 de Agosto - 5 al 11 de Septiembre - 7, 8 y 9 de Octubre
Localidad	Galayos (Sierra de Gredos), Alpes, Naranjo de Bulnes, Plasencia
Instalación	Zonas de montaña indicadas o de las localidades indicadas.
Objetivos	- Formar a los deportistas en las actividades de escalada en roca y apertura de nuevas vías. - Dotar de las medidas de seguridad para una práctica segura, rápida y ágil - Controlar los riesgos y minimizar el peligro de las actividades, a fin de dotar al deportista de herramientas para situaciones futuras en su práctica deportiva - Transmitir los valores deportivos del Alpinismo moderno.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Juan José Cano Blázquez Teléfono: 645909724 Mail: tecnificacion@fexme.com
Programa y descripción de las actividades	La actividad dura todo el día en cualquier caso. El programa de las mismas y las actividades a realizar dependen en gran medida de las condiciones del medio, por lo que no pueden ser definidas a priori. Tan solo se pueden definir el día previo a la actividad, valorando la meteorología y el estado de la pared, así como de los agentes que no controlamos (caída de piedras, otras cordadas, etc)

6.1.2. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE ALPINISMO FEMENINO (GRUPOS DE FOMENTO)

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación en Hielo y Nieve
Fechas de celebración	- 24, 25 y 26 de Abril - 16 y 17 de Mayo - 26 y 27 de Diciembre
Localidad	Sierra de Bejar, Sierra de Gredos
Instalación	Zonas de montaña indicadas o de las localidades indicadas.
Objetivos	- Formar a los deportistas en las actividades de escalada en hielo y nieve. - Dotar de las medidas de seguridad para una práctica segura, rápida y ágil, en nivel básico - Transmitir las enseñanzas básicas de los deportes de montaña (orientación, vivac, etc) - Transmitir los valores deportivos del Alpinismo moderno.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Gil Terrón Teléfono: 617940587 Mail: barrancosfexme@gmail.com
Programa y descripción de las actividades	La actividad dura todo el día en cualquier caso. El programa de las mismas y las actividades a realizar dependen en gran medida de las condiciones del medio, por lo que no pueden ser definidas a priori. Tan solo se pueden definir el día previo a la actividad, valorando la meteorología y el estado de la nieve y el hielo, así como de los agentes que no controlamos (caída de piedras, otras cordadas, etc) No obstante los contenido a impartir en las concentraciones serán: - Orientación con nieve y niebla - Material básico de Nieve y desplazamiento por terreno nevado - Uso correcto con piolets y crampones - Encordamiento por terreno nevado - Vivac en montaña

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación en montaña estival: Roca y montañismo sin nieve.
Fechas de celebración	- 14 y 15 de Marzo - 26-28 de Junio - 28 de Agosto – 2 de Septiembre.
Localidad	Sierra de Gredos, Potes (Picos de Europa)
Instalación	Zonas de montaña indicadas o de las localidades indicadas.
Objetivos	- Formar a los deportistas en las actividades de montañismo estival, sin nieve. - Dotar de las medidas de seguridad para una práctica segura, rápida y ágil, en nivel básicoen escalada en roca de autoprotección. - Transmitir las enseñanzas básicas de los deportes de montaña (orientación, vivac, etc) - Transmitir los valores deportivos del Alpinismo moderno.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Gil Terrón Teléfono: 617940587 Mail: barrancosfexme@gmail.com
Programa y descripción de las actividades	La actividad dura todo el día en cualquier caso. El programa de las mismas y las actividades a realizar dependen en gran medida de las condiciones del medio, por lo que no pueden ser definidas a priori. Tan solo se pueden definir el día previo a la actividad, valorando la meteorología y el estado de la nieve y el hielo, así como de los agentes que no controlamos (caída de piedras, otras cordadas, etc) No obstante los contenido a impartir en las concentraciones serán: - Orientación en montaña - Seguridad en escalada en roca de autoprotección - Autorescate en pared - Vivac en montaña

6.2. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE ESCALADA

DENOMINACIÓN	Copa y Campeonato de España de Bloque
Fechas de celebración	Copa de España Bloque A DESIGNAR Campeonato de España Bloque A DESIGNAR
Localidad	A DESIGNAR
Instalación	Rocódromos de dichas localidades o instalados para el evento
Objetivos	- Participar en las pruebas nacionales de escalada en bloque - Representar a Extremadura en dichos eventos - Formar a nuestros deportistas para que en un futuro puedan estar en lo más alto del pódium - Educar en valores a los deportistas participantes.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Teléfono: 606890236 Mail: javi_kano90@hotmail.com
Programa y descripción de las actividades	Competiciones oficiales de la Federación Española de Montaña y Escalada.

DENOMINACIÓN	Copa y Campeonato de España de Escalada de Dificultad
Fechas de celebración	Copa de España Dificultad A DESIGNAR Campeonato de España A DESIGNAR
Localidad	A DESIGNAR
Instalación	Rocódromos de dichas localidades o instalados para el evento
Objetivos	- Participar en las pruebas nacionales de escalada de dificultad - Representar a Extremadura en dichos eventos - Formar a nuestros deportistas para que en un futuro puedan estar en lo más alto del pódium - Educar en valores a los deportistas participantes.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Teléfono: 606890236 Mail: javi_kano90@hotmail.com
Programa y descripción de las actividades	Competiciones oficiales de la Federación Española de Montaña y Escalada.

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación deportiva y técnica
Fechas de celebración	- 13 y 14 de Febrero - 9 de Abril - 21 y 22 de Mayo - 17 de Septiembre - 27 y 28 de Noviembre - A designar
Localidad	Plasencia, PehnaGracía (Portugal), Cáceres, Solana de Ávila, Alange y Espiel.
Instalación	Rocódromos de dichas localidades o zonas de escalada en roca natural de las mismas.
Objetivos	- Formar deportistas para nutrir los grupos superiores. - Dotar de conocimientos de seguridad para una práctica segura de la escalada deportiva y bloque. - Enseñar los aspectos técnico-tácticos de la escalada a los deportistas - Transmitir unos valores y unas actitudes positivas a los deportistas.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Juan José Cano Blázquez y Alejandro Rodriguez Romero Teléfono: 645909724/ 687928646 Mail: tecnifiacion@fexme.com / alexio7926@hotmail.com
Programa y descripción de las actividades	Se desarrollarán salidas de todo el día al medio natural. Los deportistas trabajarán sobre vías y bloques indicados por el técnico. Acorde a los objetivos establecidos en la concentración. Se trabajarán: - Caidas - Aseguramientos dinámicos - Visualización - Concentración - Reposos durante la escalada - Etc… Acciones importantes en la escalada

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación deportiva y técnica
Fechas de celebración	- 20 Y 21 de febrero - 19 y 20 de marzo - 16 y 17 de Abril - 21 y 22 de Mayo - 18 y 19 de Junio - 16 y 17 de Julio - 17 y 18 de Septiembre - 8 y 9 de Octubre
Localidad	Plasencia, PehnaGracía (Portugal), Cáceres, Cerro del Hierro, Alange y Manzanares del Real.
Instalación	Rocódromos de dichas localidades o zonas de escalada en roca natural de las mismas.
Objetivos	- Formar deportistas para nutrir los grupos superiores. - Dotar de conocimientos de seguridad para una práctica segura de la escalada deportiva y bloque. - Enseñar los aspectos técnico-tácticos de la escalada a los deportistas - Transmitir unos valores y unas actitudes positivas a los deportistas. - Fomentar la práctica de la escalada en el deporte femenino extremeño
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Andrés Ramos Sosa Teléfono: 610372763 Mail: nenecherri@hotmail.com)
Programa y descripción de las actividades	Se desarrollarán salidas de todo el día al medio natural. Los deportistas trabajarán sobre vías y bloques indicados por el técnico. Acorde a los objetivos establecidos en la concentración. Se trabajarán: - Caidas - Aseguramientos dinámicos - Visualización - Concentración - Reposos durante la escalada - Etc… Acciones importantes en la escalada

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación deportiva y técnica
Fechas de celebración	- 13 y 14 de Febrero - 9 de Abril - 21 y 22 de Mayo - 17 de Septiembre - 27 y 28 de Noviembre
Localidad	Plasencia, PehnaGracía (Portugal), Cáceres, Alange y Espiel.
Instalación	Rocódromos de dichas localidades o zonas de escalada en roca natural de las mismas.
Objetivos	- Formar deportistas para nutrir los grupos superiores. - Dotar de conocimientos de seguridad para una práctica segura de la escalada deportiva y bloque. - Enseñar los aspectos técnico-tácticos de la escalada a los deportistas - Transmitir unos valores y unas actitudes positivas a los deportistas.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Juan José Cano Blázquez y Alejandro Rodriguez Romero Teléfono: 645909724/ 687928646 Mail: tecnifiacion@fexme.com / alexio7926@hotmail.com
Programa y descripción de las actividades	Se desarrollarán salidas de todo el día al medio natural. Los deportistas trabajarán sobre vías y bloques indicados por el técnico. Acorde a los objetivos establecidos en la concentración. Se trabajarán: - Caidas - Aseguramientos dinámicos - Visualización - Concentración - Reposos durante la escalada - Etc… Acciones importantes en la escalada

6.2.2 CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE PARAESCALADA.

DENOMINACION	Campeonato de España de Escalada de Dificultad
Fechas de celebración	Campeonato de España A DESIGNAR
Localidad	A DESIGNAR
Instalación	Rocódromos de dichas localidades o instalados para el evento
Objetivos	- Participar en las pruebas nacionales de escalada de dificultad - Representar a Extremadura en dichos eventos - Formar a nuestros deportistas para que en un futuro puedan estar en lo más alto del pódium - Educar en valores a los deportistas participantes.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Javier Cano Blázquez Teléfono: 606890236 Mail: javi_kano90@hotmail.com
Programa y descripción de las actividades	Competiciones oficiales de la Federación Española de Montaña y Escalada.

6.3. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE CARRERA POR MONTAÑA.

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación deportiva y técnica
Fechas de celebración	13 de Marzo, 10 de Abril, 1 de Mayo, 12 de Junio, 19 de Junio y 23 de Octubre
Localidad	Borriol, Viveiro, Castro Urdiales, Cercedilla, Fuente Dé y San Esteva de Palautordera
Instalación	Zonas naturales cercanas a dichas poblaciones o dichos parajes
Objetivos	- Formar deportistas para nutrir los grupos superiores. - Dotar de conocimientos de seguridad y prevención de lesiones a los deportistas. - Enseñar los aspectos técnico-tácticos de las carreras por montaña. - Transmitir unos valores y unas actitudes positivas a los deportistas. - Competir a nivel nacional para dotar de experiencia a los deportistas.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	David Gil Rincón 650025556 dgl.rincon@hotmail.com
Programa y descripción de las actividades	Al margen de las competiciones en sí, los deportistas trabajarán sobre el terreno técnicas propias del deporte. - Ascensos - Tramos llanos - Bajadas técnicas - Control del ritmo - Alimentación - Material básico - Técnica de Carrera - Trabajo en Equipo

6.4. CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL ITINERARIO DE MONTAÑA Y DISCAPACIDAD

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación Escalada
Fechas de celebración	- 16 de Abril - 8 de Mayo - 25 y 26 de Junio - 11 de Septiembre -12 de Noviembre
Localidad	Sierra de Bejar, Sierra de Gredos, Alange
Instalación	Zonas de montaña indicadas o de las localidades indicadas.
Objetivos	- Formar a los deportistas en las actividades de escalada en hielo y nieve. - Dotar de las medidas de seguridad para una práctica segura, rápida y ágil, en nivel básico - Transmitir las enseñanzas básicas de los deportes de montaña (orientación, vivac, etc) - Transmitir los valores deportivos del Alpinismo moderno.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Alberto García Acera Teléfono: 667 415 512 Mail: alberto@guia2.es
Programa y descripción de las actividades	La actividad dura todo el día en cualquier caso. El programa de las mismas y las actividades a realizar dependen en gran medida de las condiciones del medio, por lo que no pueden ser definidas a priori. Tan solo se pueden definir el día previo a la actividad, valorando la meteorología y el estado de la nieve y el hielo, así como de los agentes que no controlamos (caída de piedras, otras cordadas, etc) No obstante los contenido a impartir en las concentraciones serán: - Orientación con nieve y niebla - Material básico de Nieve y desplazamiento por terreno nevado - Uso correcto con piolets y crampones - Encordamiento por terreno nevado - Vivac en montaña

DENOMINACIÓN	Concentraciones de formación en montaña: Senderismo y Montaña.
Fechas de celebración	- 21 de Febrero - 13 de Marzo
Localidad	Valcorchero, Hornachos
Instalación	Zonas de montaña indicadas o de las localidades indicadas.
Objetivos	- Formar a los deportistas en las actividades de montañismo estival, sin nieve. - Dotar de las medidas de seguridad para una práctica segura, rápida y ágil, en nivel básicoen escalada en roca de autoprotección. - Transmitir las enseñanzas básicas de los deportes de montaña (orientación, vivac, etc) - Transmitir los valores deportivos del Alpinismo moderno.
Técnico responsable (indicar nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico)	Alberto García Acera Teléfono: 667 415 512 Mail: alberto@guia2.es
Programa y descripción de las actividades	La actividad dura todo el día en cualquier caso. El programa de las mismas y las actividades a realizar dependen en gran medida de las condiciones del medio, por lo que no pueden ser definidas a priori. Tan solo se pueden definir el día previo a la actividad, valorando la meteorología y el estado de la nieve y el hielo, así como de los agentes que no controlamos (caída de piedras, otras cordadas, etc) No obstante los contenido a impartir en las concentraciones serán: - Orientación en montaña - Seguridad en escalada en roca de autoprotección - Autorescate en pared - Vivac en montaña

7. Jornada Intercentros: fecha y desarrollo.

El objetivo de esta jornada es que todos los deportistas se conozcan y fomentar las relaciones interpersonales e interdisciplinares.

Se basará en una jornada de dos jornadas de actividades deportivas conjuntas entre los diferentes grupos. Se llevará a cabo inicialmente en Bejar, por ser esta localidad un buen punto de encuentro para los tres itinerarios y disponer de instalaciones y medio natural para desarrollar las tres disciplinas.

Se realizarán el 20 y 21 de Febrero.

No podrán ir todos los deportistas, se sacarán 6 plazas para cada grupo, en función de la motivación de los deportistas. Si un grupo no cubriese estas plazas se le pueden dar a otro. En total 60 plaza

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

FEDERACION EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA
AVD. PIERRE DE COUBERTAIN, S/N. (PABELLON MULTIUSOS)
10005 CACERES
TLF: 927 236424