Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Proyecto Anual 2016

FEXME

FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Índice

1. Estructura de la FEXME.....3
1.1 Equipo Directivo.....3
2. Clubes que integran la FEXME.....4
3. Objetivos por Áreas.....6
3.1. Presidencia.....6
3.2. Vicepresidencia 1ª.....7
3.3.Vicepresidencia 2ª.....8
3.4. Vicepresidencia 3ª.....8
3.5. Secretaría.....8
3.6. Dirección Técnica.....9
3.7. Área de Senderos.....10
3.8. Área de Escalada.....13
3.9. Área de Carreras por Montaña.....13
3.10. Área de Barrancos.....14
3.11. Área de Alpinismo.....15
3.12. Área de JUDEX.....15
3.13. Área de Seguridad.....16
4. Metodología de Funcionamiento.....16
5. Actividades para el año 2016.....16
5.1. Escuela Extremeña de Alta Montaña.....16
5.1.1 Formación.....16
5.2 JUDEX: Temporada 2016.....17
5.2.1. Curso JUDEX.....18
5.2.2 Programa PROADES.....19
5.3 Escuelas de Iniciación Escalada.....21
5.4 Área de Senderos.....22
5.4.3 Camina Extremadura 2016.....22
5.5 Área de Escalada.....23
5.5.1. Circuito de Escalada 2016.....23
5.6 Área de Carreras por Montaña.....23
5.6.1 Circuito de Carreras por Montaña.....23
5.7.Centro de Tecnificación Deportiva.....25
5.7.1. Alpinismo.....25
5.7.2. Escalada.....26
5.7.3 Carreras por Montaña.....27
5.8.Selección Extremeña.....27

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

1. Estructura de la FEXME.

1.1 Equipo Directivo

- **Presidente:** José Antonio García Regaña.
- **Vicepresidente 1º:** José Antonio de Mesas García.
- **Vicepresidente 2º:** Óscar Pérez Sáinz.
- **Vicepresidente 3ª:** Domingo Fernández Jaraíz.
- **Secretario:** Luis Ramón Carrión García-Gil.
- **Director Técnico:** Javier Cano Blázquez.
- **Área de Senderos:** Domingo Fernández Jaraíz.
- **Área de Escalada:** Jorge Josué Cordero Casares.
- **Área de Carreras por Montaña:** Fernando Manzano Esteban.
- **Área de Barrancos:** Javier Gil Terrón.
- **Área de JUDEX:** Juan José Cano Blázquez.
- **Área de Alpinismo:** Jesús Cano Simón.
- **Área de Formación:** Isabel Santiago Jiménez.
- **Área de Seguridad**: Javier Gil Terrón.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

2. Clubes que integran la FEXME.

Clubes de Cáceres:

1. Sociedad Montañeros Monfragüe. Cáceres.
2. Grupo Placentino de Montaña. Plasencia.
3. Sección de Montaña del Club de Tenis Cabezarrubia. Cáceres.
4. Sección de Montaña del Club Polideportivo Valcorchero. Plasencia.
5. Centro Excursionista Campo Arañuelo. Navalmoral de la Mata.
6. Club de Montaña La Covacha. Jaraiz de la Vera.
7. Grupo de Montaña El Garigolo. Peraleda de la Mata.
8. Grupo de Montaña Chomolungma. Cáceres.
9. Asociación Multiaventura El Mosquetón. Casar de Cáceres.
10. Club de Senderismo de Piornal. Piornal.
11. Asociación Deportiva de Montaña Xálima. Moraleja.
12. Grupo Senderista Peña del Diablo. Miajadas.
13. Sección Montaña y Aventura del Club de Atletismo Torrejoncillo. Torrejoncillo.
14. Grupo Chinato de Montaña. Malpartida de Plasencia.
15. Asociación Deportiva El Bordón. Plasencia.
16. Club de Senderismo y Montaña Tornavacas. Tornavacas.
17. Club de senderismo La Vereína. Cáceres.
18. Club Senderista Los Vetones. Madrigal de la Vera.
19. Club Deportivo Jerte. Jerte.
20. Club Polideportivo Valle del Alagón. Carcaboso.
21. Club Polideportivo Losareño. Losar de la Vera.
22. Asociación Deportiva CATELSA. Cáceres.
23. Club Senderista de El Torno. El Torno.
24. Asociación GECO. Coria.
25. Club Deportivo de Montaña La Piedra Mosa. Cabezuela del Valle.
26. Club Atletas Populares de Plasencia. Plasencia.
27. Club Senderismo Maragatos de las Villuercas. Guadalupe
28. Club Trail Kabras. Plasencia.
29. Club Deportivo “Desfiladero del Ruecas”. Cañamero.
30. Agrupación Deportiva “IES Gregorio Marañón”. Caminomorisco.
31. Club de Montaña Valdastillas. Valdastillas.
32. Asociación de Senderismo Correcaminos. Cáceres
33. Club Deportivo U Lagartu Running.Cáceres.
34. Club Deportivo Baños de Montemayor – Villa Termal. Baños de Montemayor.
35. Unión Deportiva Alcántara. Alcántara.
36. Club Senderismo Michaelus. Cáceres.
37. Asociación deportiva Canchal Negro .Garganta la Olla.
38. Club de Esquí y Montaña GR100. Cáceres.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Clubes de Badajoz:

1. Agrupación Emeritense de Montañismo. Mérida.
2. Club de Senderismo Camino de la Plata. Mérida
3. Grupo Pacense de Montaña. Badajoz.
4. Club del Caminante. Badajoz.
5. A.D.U.N.E.X. Badajoz.
6. Club de Senderismo Emérita Augusta. Mérida.
7. Asociación de Montañeros Vegas Altas. Don Benito.
8. Club de Montaña Antonio Luis Galea. Los Santos de Maimona.
9. Grupo Senderista Vegas Bajas. Puebla de la Calzada.
10. Club de Senderismo Peñas Blancas. La Zarza.
11. Grupo de Senderismo Emeritense. Mérida.
12. Asociación de Escalada Rhinechis Scalaris. Alange.
13. Asociación Deportivo-Solidaria Extremadura Natural. Badajoz.
14. Club Trail Comesuelas. Badajoz.
15. Club Senderista Los Prisiñas. Olivenza.
16. Mérida Trail. Mérida.
17. Club de Senderismo Cuatro Cerros. Valverde de Mérida
18. Club Escalda Castellar. Zafra
19. Club Vila Raiders Olivenza. Olivenza
20. Club de Senderismo Xerez. Jerez de los Caballeros.
21. Club de Atletismo Montijo. Montijo.
22. High Climbing. Navalvillar de Pela.
23. Club de Atletismo Pasito a Pasito. Calamonte.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

3. Objetivos por Áreas.

3.1 Presidencia.

Objetivos

Objetivo 1: Supervisar la realización del Proyecto para el año 2016 y la Memoria de la Federación del año 2015.

Objetivo 2: Coordinar todas las Áreas.

Objetivo 3: Aumentar el número de licencias federativas y de clubes federados.

Objetivo 4: Fomentar la participación de deportistas discapacitados en las actividades de la FEXME.

Objetivo 5: Continuar con el desarrollo del Plan de Economía Sostenible.

Objetivo 6: Velar por que el funcionamiento de la FEXME se consolide según el modelo de Foro de Debate Asambleario.

Objetivo 7: Comunicación con la Entidad Aseguradora para dar fluidez a los servicios que ésta presta a los federados.

Objetivo 8: Fomentar la creación de programas que permitan que la FEXME se inserte realmente en todos los estamentos y sectores de nuestra sociedad, organizando actividades en las que puedan participar todos ellos.

Actividades

Se coordinará la realización del proyecto de cada Área definiendo objetivos y actividades en cada una de ellas, así como el presupuesto que necesiten para la consecución de los mismos. Se realizará la memoria de todas las actividades realizadas en el año pasado, valorando y cuantificando la consecución de los objetivos propuestos.

Se realizará una reunión trimestral con todas las Áreas para valorar la consecución de los objetivos y coordinar las actividades previstas para el año. Por otra parte, se mantendrá contacto permanente con los responsables mediante correo electrónico, teléfono y reuniones periódicas.

Se promoverán acciones de difusión de las actividades y de los servicios que ofrece la FEXME con el objetivo de que los practicantes de los deportes de montaña y los aspirantes a la práctica se adhieran a ella. Se continuará con la información a los clubes no federados para que se federen a la FEXME.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Se contactará con Asociaciones y Organizaciones de discapacitados en Extremadura para la difusión de la posibilidad de participación en JUDEX y el resto de actividades de la FEXME. Se difundirán los programas de Tecnificación para Discapacitados de la FEXME para que puedan disfrutar de los mismos un mayor número de deportistas.

Se continuará con el plan de viabilidad, con la puesta en marcha de medidas eficaces que permitan que la FEXME pueda ser económicamente autosostenible a medio y a largo plazo.

Las decisiones en la FEXME serán debatidas por la Asamblea de representantes, por la Junta Directiva y por el máximo de federados posible a través de foros creados en Facebook y por correo electrónico.

Se mantendrá comunicación permanente con la Entidad Aseguradora para solucionar todas las incidencias que se produzcan.

Se pondrán en marcha programas específicos para la iniciación y participación de las familias, menores en situación de riesgo de exclusión social, y otros sectores de la sociedad, en las actividades de montaña.

3.2 Vicepresidencia 1ª.

Objetivos

Objetivo 1: Consolidar la presencia de la FEXME en las instituciones y en la sociedad.

Objetivo 2: Informar de manera continua de las actividades federativas y del trabajo del Equipo de Trabajo a todos los clubes miembros y al mayor número de federados posibles.

Objetivo 3: Mantener contacto permanente con las Federaciones Territoriales y la Nacional.

Objetivo 4: Adaptar de manera continua el modelo de Comunicación de la FEXME para adecuarlo a la realidad social.

Objetivo 5: Conseguir financiación para las actividades federativas.

2. Actividades

Se mantendrá contacto continuo con las instituciones públicas, con empresas privadas y con los medios de comunicación, informándoles de todas las actividades que se realicen en la Federación.

Se realizará una base de datos con los clubes miembros y con federados para una mayor difusión de la FEXME, enviando información de manera continua. Se mantendrá contacto con el resto de las Federaciones de Montaña a nivel nacional.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Además de la difusión por correo electrónico, se pondrán en marcha nuevos mecanismos de comunicación como Facebook, twiter, etc… Se mantendrán reuniones con entidades públicas y privadas para presentarles proyectos de patrocinio a las actividades federativas.

3.3 .Vicepresidencia 2ª.

Objetivo 1: Conseguir la Homologación de los Currículos Formativos de las titulaciones deportivas de montaña pertenecientes a las Enseñanzas de Régimen Especial.

Objetivo 2: Coordinar el Programa de Formación FEXME.

Actividades

Se realizarán los contactos pertinentes con la Consejería de Educación y Cultura del Gobierno de Extremadura para avanzar en la Homologación de los Diseños Curriculares de las Enseñanzas de Régimen Especial en las modalidades de Montaña, para poder impartir una formación adecuada y válida en estas materias por parte de la FEXME.

Se mantendrán reuniones periódicas con los Técnicos de la FEXME para confeccionar el calendario de formación, establecer los niveles formativos y coordinar las actuaciones formativas para que toda la formación que se imparta desde la Federación comparta los mismos criterios de calidad y de metodología pedagógica.

3.4. Vicepresidencia 3ª.

Objetivo 1: Representación del Presidente.

Actividades

Se representará al Presidente y a la FEXME en todos aquellos actos en los que participe la Federación como organizadora o como invitada y en las reuniones que se mantengan con entidades y organismos públicos y privados.

3.5. Secretaría.

Objetivos

Objetivo 1: Gestionar la contabilidad del año 2016.

Objetivo 2: Confeccionar los Proyectos de 2016 y las Memorias, incluida la Económica FEXME del año 2015.

Objetivo 3: Tramitar las Licencias Federativas.

Objetivo 4: Realizar la gestión administrativa de la FEXME.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Objetivo 5: Facilitar la comunicación entre todas las Áreas.

Objetivo 6: Dotar de apoyo administrativo y logístico a todas las Áreas.

Objetivo 7: Actualizar de manera permanente la web corporativa y Redes Sociales FEXME.

Objetivo 8: Gestionar las inscripciones de las Carreras 2016.

Objetivo 9: Gestionar los gastos de los JUDEX para la temporada 2016.

Objetivo 10: Consolidar una gestión administrativa y económica eficiente.

Objetivo 11: Gestionar el procedimiento telemático para la gestión de licencias e inscripciones a eventos.

Objetivo 12: Gestionar la utilización de los materiales deportivos en las concentraciones de las distintas Áreas.

Actividades

Se realizará la gestión económica de toda la Federación, abriendo subcuentas de cada Área para conocer en todo momento el estado de cuentas de la FEXME.

Se confeccionarán los Proyectos para el año 2016 y las Memorias 2015 FEXME. Se presentará la Memoria Económica de la Federación del año 2015 a principios del año 2016. En este año, se volverán a introducir cambios para una lectura más interpretable y transparente.

Se realizarán los trámites necesarios con los clubes, la Entidad Aseguradora y la FEDME.

Se llevarán a cabo todas las tareas administrativas y trámites burocráticos necesarios para el funcionamiento de la Federación y de cada una de sus Áreas, así como se distribuirá y coordinará la información para y entre cada una de ellas.

Se estudiarán las incidencias ocurridas en la telematización de la gestión de licencias e inscripciones a eventos.

3.6. Dirección Técnica.

Objetivos

Objetivo 1: Coordinar los diferentes Practicum de alumnos UNEX, realizados en la FEXME.

Objetivo 2: Apoyar a la coordinación de las diferentes áreas la FEXME.

Objetivo 3: Promover un mayor número de deportistas y entrenadores de alto rendimiento FEXME.

Objetivo 4: Optimizar los recursos de la FEXME y colaborar en la organización y gestión de los programas que competen al área de la dirección técnica (Tecnificación, Deporte de Base, etc.).

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Objetivo 5: Continuar el proyecto para que el Grupo de Tecnificación de Escalada Deportiva se mantenga en la Residencia Estable de Deportistas de Alto Rendimiento.

Objetivo 6: Elaboración a ayuda de pliego de características para la creación de un rocódromo de entrenamiento que abastezca las necesidades deportistas en Cáceres y sirva como centro de la escalada de alto nivel en nuestra región y referente nacional.

Objetivo 7: Fomentar las acciones formativas y generar, junto al Director de Formación, un proyecto formativo FEXME.

Actividades

Se pondrá en marcha un programa de atención a los deportistas de alto rendimiento de la FEXME para detectar sus necesidades y apoyarlos en su promoción deportiva.

Se mantendrán contactos con la Dirección de la Residencia Estable de deportistas D.A.R. para establecer un convenio que permita a los deportistas del P.E.T.E. continuar con los servicios de la misma como grupo y de manera individual.

Se contactará con los clubes para que oferten actividades para niños y jóvenes, y así fomentar la participación de los mismos en los clubes y federación.

Se contactará con los clubes para estudiar las necesidades formativas que plantean y programar una formación a medida con los mismos.

3.7. Área de Senderos.

Objetivos

Respecto a las actividades que se vienen ya realizando, podemos establecer que cumplen con los siguientes objetivos.

La señalización y **homologación de senderos**, tiene como objetivo la **creación de instalaciones deportivas de área de actividad terrestre** (así denominadas por el Consejo Superior de Deportes), para el desarrollo del senderismo por dichas instalaciones, de manera segura, con información y con calidad.

Aparejados al anterior objetivo principal y sin posibilidad de separarlo, los senderos homologados se han convertidos en auténticos focos de atracción para el turismo deportivo, que favorece el desarrollo rural sostenible, la desestacionalización de la oferta y medios para dar a descubrir el territorio de una forma pausada y con calma.

El **Circuito "Camina Extremadura**" tiene entre otros objetivos; el **fomento y promoción de la práctica del senderismo como actividad deportiva en la naturaleza; impulsar el conocimiento de la comunidad autónoma; compartir el patrimonio histórico-cultural, natural y etnográfico de nuestros pueblos y sus alrededores; la promoción y dinamización**

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

del sendero homologado, como instalación deportiva y la inclusión de colectivos en peligro de exclusión social. Tampoco podemos olvidarnos de aspectos como la interrelación y convivencia entre clubes senderistas, concienciando a los participantes sobre aspectos relativos al deporte saludable, la seguridad en la práctica deportiva y responsabilidades derivadas de la organización de actividades deportivas y participación en las mismas.

Sin embargo, aunque las anteriores actividades cumplen con un amplio abanico de los objetivos prioritarios del senderismo y de los senderos homologados, el área de senderos FEXME no quiere quedarse estancada y pretende seguir atendiendo las necesidades que cada día nos demandan nuestros federados, el colectivo senderista en general, el resto de la población y nuestra Comunidad Autónoma.

Deseamos abordar también los siguientes objetivos:

- Continuar con la **señalización y homologación de senderos** en nuestra Comunidad Autónoma.
- Prolongar la gestión y participación en la celebración del **Circuito Camina Extremadura**, consolidando la presencia de la FEXME en las instituciones y en la sociedad.
- Tener una **significativa presencia en la FEXME, su Junta Directiva y su Asamblea**, de forma que los objetivos del área sean prioritarios para una federación que aglutina varias modalidades deportivas.
- Mantener una **relación activa y fluida con la Junta de Extremadura**, principalmente con la Dirección General de Deportes y con la Dirección General de Turismo, como actores principales en senderismo y senderos homologados.
- Reclamar y colaborar con la administración para la regulación de la señalización de senderos en Extremadura, mediante un **Decreto Ley** que reglamente y articule estas acciones, tal y como ya tienen otras CCAA de España.
- Descubrir cuáles son las necesidades o carencias de nuestros clubes de senderismo y establecer un **programa formativo** que las cubra.
- Reforma y **actualización de la normativa de senderos** que articula la homologación de senderos en Extremadura.
- **Conocer el estado de conservación de los senderos** homologados de Extremadura.
- Tener en la **web FEXME, la información actualizada de los senderos homologados y actividades senderistas anual de club federados**.
- Apoyar y coordinarnos con el área de discapacidad FEXME, para la **inclusión del colectivo con diversidad funcional** en las actividades de senderismo FEXME.
- Implicar a los clubes federados para la **conservación y mantenimiento de los senderos homologados** en las condiciones originales en las que se crearon.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

- Aumentar la fluidez y **relación con los Técnicos de Senderos**, para mantener a los mismos informados, actualizados e intentar hacerles partícipes y colaboradores en el funcionamiento del área.
- Traer a Extremadura las **Jornadas Estatales de Senderismo**, que cada año se celebran en una CCAA diferente y después de 23 jornadas, aun no se han celebrado en Extremadura

Actividades

Se pondrá en la página web de la FEXME toda la información referente a los senderos homologados en Extremadura, considerados áreas de actividad*, para que puedan ser consultados por clubes, deportistas y otros usuarios que visiten nuestra región con pretensión de practicar senderismo.

Se mantendrán contactos con las distintas entidades promotoras de senderos en Extremadura para la supervisión, promoción, diseño, ejecución y homologación de los mismos.

Se coordinará a los Técnicos de Senderos de la FEXME para la realización de actuaciones de homologación de Senderos.

Se asistirá a las reuniones que se convoquen desde el Comité Estatal de Senderos, y de la Asociación Europea de Senderismo, para trabajar de una forma coordinada a nivel estatal y europeo.

Se asistirá en todo lo necesario a los organizadores de las pruebas del Circuito Extremeño de Rutas Senderistas. Además, acudiremos a todas las pruebas del Circuito Extremeño de Rutas Senderistas, para controlar la calidad y seguridad de las mismas, así como para evaluar cada prueba para su inclusión o no en el Circuito del año siguiente.

Se acudirá a las reuniones necesarias con las entidades que lo soliciten, con el fin de promocionar la modalidad deportiva del senderismo y la realización de instalaciones deportivas para dicha modalidad.

*Como instalaciones deportivas, consideradas áreas de actividad terrestre (clase ATE)**, los senderos homologados deberían aparecer en el Censo Nacional de Instalaciones Deportivas del Consejo Superior de Deportes. Debido a la inexistente actualización de este censo desde el 2005, el registro que la FEXME ofrece en su web, suple las carencias que dicho inventario tiene en lo referente a la Comunidad Autónoma de Extremadura.**

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

3.8. Área de Escalada.

Objetivos

Objetivo 1: Mejorar la comunicación entre escaladores y la FEXME mediante las Redes Sociales.

Objetivo 2: Coordinar el Circuito de Pruebas de Escalada para 2016.

Objetivo 3: Establecer un protocolo de actuación para la puesta en marcha de Escuelas de Iniciación a la Escalada.

Objetivo 4: Aplicar los programas de Gestión del Riesgo de la FEXME en las competiciones.

Objetivo 5: Realizar acciones de promoción de la escalada en Extremadura.

Objetivo 6: Coordinar y establecer una línea de trabajo en el área de escalada y favorecer la comunicación y el trabajo del equipo responsable.
Objetivo 7: Favorecer y promover la participación en los JUDEX desde las escuelas de escalada.

Actividades

Se continuará gestionando una página de Facebook específica para escaladores extremeños.

Se coordinará la puesta en marcha de las pruebas del Circuito de Escalada Alimentos de Organics.

3.9. Área de Carreras por Montaña.

El objetivo principal del área es promocionar la modalidad de carreras por montaña de forma sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

No obstante, no podemos olvidar el resto de objetivos:

- Asesorar, promover nuevas pruebas y mejorar las existentes del calendario FEXME.
- Proporcionar herramientas a los organizadores para la mejora de las pruebas.
- Coordinar los circuitos propios de FEXME como son el de Trail, Copa, Liga, Pruebas Nocturnas y Campeonatos de Extremadura, además del Circuito de Carreras por Montaña de Organics.
- Mejorar la seguridad de las competiciones.
- Promocionar 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.
- Potenciar a nuestros deportistas a través de los programas de detección de talentos y tecnificación.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

- Mejorar los resultados deportivos del grupo de tecnificación a través de su participación en pruebas de la Copa de España.
- Acudir a pruebas de élite 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 y Diputación de Cáceres 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.

Actividades

Se coordinará la organización de las distintas pruebas que componen el Calendario Extremeño, se actualizará el espacio web de Carreras por montaña en fexme.com; se coordinará la Selección Extremeña y su participación en los Campeonatos de España, al igual que el grupo de tecnificación y detección de talentos; estar disponibles para las instituciones extremeñas; coordinar la labor de los delegados FEXME de Carreras por montaña en las diferentes pruebas; realizar una encuesta de valoración a los corredores tras cada prueba; presentar proyectos para aumentar los ingresos; dotar de apoyo a la prueba de carácter nacional que se celebrará en Jerte; apoyar a las nuevas organizaciones que quieran realizar una nueva prueba; aumentar la promoción de los JUDEX de Carreras por Montaña y enviar notas de prensa de las diferentes actividades del área.

3.10. Área de Barrancos.

Objetivos

Objetivo 1: Promover y dar a conocer la modalidad deportiva de descenso de barrancos como una alternativa más en los deportes de montaña en nuestra Región.

Objetivo 2: Equipar adecuadamente los barrancos considerados como deportivos en Extremadura.

Objetivo 3: Coordinar el Equipo de trabajo que diseñará un programa de formación, se encargará de reequipar los barrancos que lo necesiten, elaborará el Catálogo de Barrancos de Extremadura, se coordinará con el Comité de Barrancos de la FEDME, estudiará la posibilidad de creación de un Grupo de Tecnificación en Barranquismo, y estudiará nuevas opciones para los Encuentros de Barranquismo en Extremadura.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Actividades

Se realizará el VI Encuentro Nacional de Barranquismo, con una convocatoria regional y nacional. Asimismo, se programarán actuaciones encaminadas a su difusión, y se enviará información sobre este deporte periódicamente a los medios de comunicación, así como se promoverá en los clubes federados.

Se presentarán proyectos a posibles Entidades Promotoras para la correcta equipación y reequipación de los barrancos para aumentar su seguridad.

Se catalogarán los distintos aspectos relevantes de los barrancos extremeños para facilitar su dinamización.

Se asistirá a la reunión FEDME del Comité de Barrancos.

Se diseñará un programa de formación en esta modalidad deportiva.

3.11 Área de Alpinismo.

Objetivos

1. Coordinar los Grupos de Tecnificación de la disciplina.
2. Gestionar el presupuesto concedido para el Área.
3. Promover actividades para la difusión de esta modalidad deportiva entre los jóvenes extremeños.

3.12 Área de JUDEX.

Objetivos

4. Enseñar la práctica de la escalada deportiva a los jóvenes extremeños.
5. Generar hábitos de práctica deportiva entre los jóvenes extremeños.
6. Afianzar y acrecentar los niveles de participación con respecto a años anteriores.
7. Fomentar la colaboración de los clubes de escalada deportiva, clubes de montaña y senderistas, así como clubes de carreras por montaña existentes en la región.
8. Consolidar la presencia de la FEXME en las instituciones y en la sociedad.
9. Potenciar la práctica deportiva en la naturaleza y la montaña entre los niños extremeños, arraigando dicha práctica a lo largo de su vida.
10. Propiciar el encuentro de los jóvenes extremeños con la naturaleza y las prácticas deportivas en montaña desde el conocimiento, el respeto y el cuidado por el entorno natural.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

11. Potenciar la participación de colectivos en riesgo de exclusión social en todas las actividades JUDEX y federativas, fomentando su inclusión en todas las estructuras de la FEXME.

3.13 Área de Seguridad.

Objetivos

1. Implantar Protocolo de Seguridad, para evitar accidentes, en todas las áreas y actividades de la FEXME.
2. Realizar un Programa de Cursos destinados a clubes y Técnicos FEXME, con el fin de difundir el Protocolo de Seguridad.

4. Metodología de Funcionamiento.

Se constituye una **Comisión Permanente**, compuesta por Presidente, Vicepresidente 1º, Vicepresidente 3º y Secretario que analizará continuamente los temas relevantes para la Federación, dando paso a la Junta Directiva a aquellos que se consideren importantes para su discusión y toma de decisiones.
El trabajo del equipo se desarrollará fundamentalmente a través de correo electrónico, si bien, se realizarán reuniones de Junta Directiva una vez al trimestre para coordinar el trabajo de las áreas.
Los objetivos de trabajo de cada área se programarán y evaluarán con una periodicidad trimestral, en coordinación con el Presidente. A su vez, los responsables de cada Área mantendrán reuniones periódicas con sus colaboradores para programar y coordinar las actividades que se realicen.
En este año, cada Área coordinará todos los temas relevantes de sus respectivas disciplinas, incluyendo a los Grupos de Tecnificación.
La Asamblea General se reunirá una vez con carácter ordinario a finales de año y, como mínimo, una vez con carácter extraordinario.

5. Actividades para el año 2016.

5.1 Escuela Extremeña de Alta Montaña.

5.1.1 Formación.

Se continuará promoviendo la implantación de las Enseñanzas de Régimen Especial Deportivas de Montaña en Extremadura mediante acuerdos con los responsables de la Consejería de Educación y Cultura y de la Dirección General de Deportes.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Se realizará seguimiento de los protocolos sobre Gestión del Riesgo en los Deportes de Montaña difundidos a los clubes, así como su implantación en todas las actividades de la FEXME o promovidas por ésta.

Se creará el Área de Formación para establecer una oferta formativas FEXME a federados y clubes.

Se pondrá en marcha una acción formativa sobre Seguridad en Montaña, promovida por el Área competente.

5.2JUDEX: Temporada 2016.

Se celebrarán los JUDEX de senderismo, escalada y carreras por montaña con tres eventos en cada modalidad y dos subsedes en las provincias de Cáceres y Badajoz. Los eventos seguirán el siguiente calendario:

Modalidad de Escalada:	
Competición	**Lugar de celebración**
Sector Cáceres	
Comarcal 1	30 de Enero /Torrejoncillo
Comarcal 2	5 de Marzo /Cáceres
Sector Badajoz	
Comarcal 1	30 de Enero /Badajoz
Comarcal 2	5 de Marzo /Mérida
Regional (fase final)	Olimpiadas JUDEX.

Modalidad de Paraescalada:	
Competición	**Lugar de celebración**
Sector Cáceres	
Comarcal 1	30 de Enero (De Tarde) /Plasencia
Sector Badajoz	
Comarcal 2	6 de Febrero / Mérida

Modalidad de Montaña:	
Salida al medio natural	**Lugar de celebración**
Sector Cáceres	

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Comarcal 1	16 de Abril / Plasencia (Valcorchero)
Sector Badajoz	
Comarcal 1	16 de Abril/Alange

MONTAÑA ADAPTADA

Sector Cáceres	
Comarcal 1	17 de Abril / Plasencia (Valcorchero)
Sector Badajoz	
Comarcal 1	17 de Abril/Alange

Modalidad de Carreras por Montaña	
Competición	**Lugar de celebración**
Sector Cáceres	
Comarcal 1	6 de Noviembre /Portezuelo
Comarcal 2	26 de Diciembre /Plasencia
Comarcal 3	19 de Marzo/Jerte
Sector Badajoz	
Comarcal 4	28 de Febrero /Calamonte
Regional (fase final)	Olimpiadas JUDEX.

5.2.1. Curso JUDEX

Dentro del programa JUDEX de la FEXME, siempre ha estado presente la continua formación de nuestros técnicos y monitores de los eventos. En esta línea, este año queremos desarrollar un curso formativo que aporte ciertos conocimientos a futuros monitores JUDEX, persiguiendo una formación continua para los que ya han trabajado con nosotros y una formación inicial para los que quieran hacerlo a partir de ahora.
Se generará una base de datos con los participantes y se contará con ellos en los eventos de este año. El curso será gratuito y tendrá una capacidad de 40 participantes.

- **FECHA:** Sábado 23 y Domingo 24 de Enero

- **LUGAR:** Factoría Joven de Plasencia y Rocódromo Municipal de Plasencia.

- **HORARIOS:**
  - Mañana: 9:30 a 14:00
  - Tarde: 16:00 a 20:00

Duración total: 20h

- **OBJETIVOS:**
  - Mostrar la dinámica JUDEX de la FEXME en las diferentes disciplinas.
  - Aprender a dinamizar y organizar las diferentes áreas de los eventos.
  - Enseñar el desempeño de las funciones de monitor dentro de un evento.
  - Aprender los contenidos básicos de seguridad en las diferentes disciplinas.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

- Pautas de atención a la diversidad. Orientada al trabajo con personas con discapacidad y diversidad funcional.

- **CONTENIDOS:**
  - Eventos de Escalada.
  - Eventos de montaña y montaña adaptada.
  - Eventos de carrera por montaña.
  - Reglamento JUDEX.
  - Adaptaciones para las actividades con personas con discapacidad y diversidad funcional.

5.2.2. Programa PROADES.

El programa PROADES es un programa organizado por la Dirección General de Deportes en colaboración con el CSD y las Federaciones deportivas extremeñas para fomentar la participación y la inclusión del deporte en la escuela.

Al igual que en años pasados, el diseño del programa para este curso plantea acercar contenidos relacionados con la montaña y la escalada al alumnado de los centros de enseñanza de Educación Primaria y Secundaria, ofreciendo diferentes niveles de participación. Las modalidades del participación son “Encuentros escolares de centros educativos” “Conoce mi deporte, vente a mi club”.

El funcionamiento y participación de los centros en este programa se hará de la siguiente manera:

PROADES para Primaria I:
“La FEXME se acerca al centro”. En esta etapa educativa la federación acerca el deporte al centro educativo.

Esta actividad constará de la entrega al maestro de una **Unidad Didáctica** elaborada para esta etapa y la intervención en el centro de un técnico FEXME que completará esta U.D con una **proyección de un documental** de la FEXME y una **sesión práctica** de escalada utilizando material propio de la escalada y la montaña.

Se llegará con esta propuesta a **4 centros de primaria.**

PROADES para Primaria II:

“El centro se acerca al rocódromo o a espacios naturales”.

Esta actividad constará de dos partes: una primera es la entrega al maestro de una **Unidad Didáctica** elaborada para esta etapa y una segunda una salida al entorno natural o instalaciones específicas de práctica de este deporte.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Para centros con posibilidad de realizar actividades en su entorno próximo, se ofertará la posibilidad de que técnicos de la FEXME acompañen una **mañana de escalada y aventura** en un rocódromo o en roca natural.

Con esta propuesta, se plantea un nivel posterior de acercamiento al deporte de la escalada en el que los alumnos tendrán una vivencia más próxima e intensa con el mundo de la escalada y la montaña.

Se llegará con esta propuesta a **4 centros de primaria.**

PROADES de Secundaria:
"El centro se acerca al rocódromo o espacio natural".

El centro recibirá una **unidad didáctica** para trabajar propuestas lúdicas relacionadas con el deporte de escalada.

Este año y dado el éxito de la propuesta, se seguirá desarrollando los **ENCUENTROS DEPORTIVOS DE ESCALADA,** que se llevaron a cabo el año pasado.

Consiste en realizar una convivencia de una mañana con 4 centros de enseñanza de secundaria. En la cual, técnicos de la FEXME prepararan diferentes actividades de aventura (rapel, escalada, tirolina, etc) y los alumnos participarán en una gimkana lúdico-competitiva.

Se realizarán dos encuentros, uno correspondiente al Sector Norte (Cáceres) y otro al Sector Sur (Badajoz).

Participando en cada uno de ellos 4 centros de secundaria. Se llegará con esta propuesta a **8 centros de secundaria.**

Nota: Para todas las propuestas del programa, tanto Educación Primaria como Secundaria, se dará la posibilidad a los centros educativos de solicitar a la Federación unos paneles de escalada que se acoplan a las espalderas.

Disciplina de Carreras por Montaña:

Este año se presenta esta modalidad mediante la celebración de **2 encuentros**, en zona norte y zona sur. Valcorchero y Alange en la que puedan participar un total de 100 alumnos. Correspondientes a 5 centros con un número de 20 alumnos por centro máximo (a modo de selección del centro). Los alumnos pueden ser de distintas edades y grupos. Es importante que los alumnos tengan ganas de vivir y participar en una carrera de estas características adaptada. Se participará individualmente y por equipos de cada centro.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Programa de intervenciones especiales:

El pasado año se realizó un proyecto PILOTO en el CMJ Marcelo Nessi de Badajoz, para trabajar 8 Unidades Didçacticas de Escalada en el Centro y posteriormente hacer una actividad en el Medio Natural con los alumnos más responsables.

Este año nos gustaría continuar con esta línea y con este programa. A ser posible, ampliarlo a otros colectivos especiales a los cuales los valores de las actividades en la naturaleza y la escalada les ayude a orientar su tiempo de ocio hacía prácticas saludables.

Se pretende también generar una exposición fotográfica itinerante que esté expuesta una semana en cada centro de los que participen en el programa durante el curso.

5.3. Escuelas de Iniciación Escalada.

Zafra, Navalvillar de Pela, Fuente del Maestre, Los Santos de Maimona, Almendralejo, Mérida, Badajoz, Cáceres, Plasencia, Torrejoncillo, Caminomorisco, Coria, Tornavacas, Baños de Montemayor y Jerte.

Se mantendrán los contactos pertinentes para la creación de nuevas escuelas en distintas localidades de Extremadura.

Se celebrará una reunión con los responsables de las escuelas para estudiar necesidades y establecer un Plan de Acción.

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

5.4 Área de Senderos.

5.4.1 Camina Extremadura 2016.

Camina Extremadura 2016 — FEXME Federación Extremeña de Montaña y Escalada

	Fechas	Nombre Prueba	Lugar
1	24-ene.	IV Valle del Esperabán	Pinofranqueado (Castillo)
2	31-ene.	VI Ruta Monumental Octavio Augusto	Mérida
3	28-feb	III Entre Sierras, Robles y Castaños	Garciaz
4	6-mar.	XII Peñas Blancas	La Zarza
5	13-mar.	III Ruta de los Tartesos	Zalamea de la Serena
6	10-abr.	V Marcha Valdearenales	Guareña
7	17-abr.	VI Alfonso Onceno	Navezuelas - Guadalupe
8	24-abr.	I Ruta La Cárcava	Carcaboso
9	01-may	VIII Ruta Templaria	Jerez de los Caballeros
10	08-may	I Cancho Pinote y Tumbas Antropomorfas	Malpartida de Plasencia
11	22-may	VI Sierra de Alor	San Jorge de Alor
12	16-jul	VI Ruta nocturna Luna Marinera	Alange
13	20-ago	VI Ruta nocturna Villa de Trasierra	Trasierra (Bdjz)
14	13-nov.	VI Travesía por la Sierra de Fuente del Arco	Fuente del Arco
15	20-nov.	XVIII Bosques del Ambroz	La Garganta - Segura de Toro
16	18-dic.	IX Ruta de los Doce Apóstoles	Salvaleón

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

5.5.Área de Escalada.

5.5.1 Circuito de Escalada 2016.

CIRCUITO DE ESCALADA 2016			
FECHA	**PRUEBA**	**LUGAR**	**MODALIDAD**
12-03-16	COPA DE BOULDER BLOCA-BOOM	ALMENDRALEJO - AVENTURA EXTREMA	BLOQUE
19-03-16	OPEN DE ESCALADA CEREZA WALL	PLASENCIA- CEREZA WALL	DIFICULTAD
14-05-16	BLOKACERES	CACERES - ROCODROMO	BLOQUE
10-09-16	MARATON DE ESCALADA ALANGE	ALANGE - ZONA NATURAL	DIFICULTAD
01-10-16	OPEN DE ESCALADA PENCON	ALDEANUEVA DE LA VERA - ROCODROMO	DIFICULTAD
15-10-16	OPEN DE ESCALADA CEREZA WALL	PLASENCIA- CEREZA WALL	BLOQUE
12-11-16	OPEN DE ESCALADA CEREZA BLOQ	CABEZUELA DEL VALLE - ROCODROMO	BLOQUE

5.6. Área de Carreras por Montaña.

5.6.1. Circuito de Carreras por Montaña.

COPA EXTREMADURA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 20 DE MARZO	II CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE MONTÁNCHEZ Y TAMUJA	ARROYOMOLINOS	21,8 +924
DOMINGO 3 DE ABRIL	II LOS 25 DEL CALVARIO	LA ZARZA	21,6 +1070
SÁBADO 6 DE AGOSTO	III CARRERA POR MONTAÑA LA GARGANTA TECHO DE EXTREMADURA	LA GARGANTA	21,4 +1089
DOMINGO 16 DE OCTUBRE	IV CARRERA POR MONTAÑA "CUMBRES HURDANAS"	CAMINOMORISCO	25 +1700

JUDEX CARRERAS POR MONTAÑA		
SÁBADO 9 DE NOVIEMBRE (2015)	SIERRA DE SANTA MARINA	PORTEZUELO
SÁBADO 26 DE DICIEMBRE	VALCORCHERO	PLASENCIA
DOMINGO 28 DE FEBRERO	CALAMONTE	CALAMONTE
SÁBADO 19 DE MARZO	GARGANTA DE LOS INFIERNOS	JERTE

CIRCUITO TRAIL			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 13 DE MARZO	X TRAIL SIERRA DE TENTUDÍA	CABEZA LA VACA	42 +1522
DOMINGO 1 DE MAYO	I SIERRAGATRAIL	ELJAS	26,7 +1600
DOMINGO 28 DE MAYO	IX CARRERA PENCONA	ALDEANUEVA DE LA VERA	28,7 +2300
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	IX TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	50 +2000

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

LIGA EXTREMEÑA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 28 DE FEBRERO	III SUBIDA AL CAMORRO	CASTAÑAR DE IBOR	20,4 +997
DOMINGO 13 DE MARZO	II MEDIA MARATÓN SIERRA DE TENTUDÍA	CABEZA LA VACA	21 +956
DOMINGO 28 DE MAYO	II MINI PENCONA POR MONTAÑA	ALDEANUEVA DE LA VERA	16 +740
DOMINGO 11 DE SEPTIEMBRE	VIII CARRERA CONTRA EL CRONO DE ASPERILLAS	CASAS DEL CASTAÑAR	14,3 +753
SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE	VIII MINI TRAIL ARTESANOS	TORREJONCILLO	25 +803
DOMINGO 27 DE NOVIEMBRE	VII SUBIDA A LOS CAMPANARIOS	CASAS DEL MONTE	15 +547
DOMINGO 18 DICIEMBRE	IV CARRERA POR MONTAÑA "EL POCITO"	CALAMONTE	27 +1087

CIRCUITO CARRERAS NOCTURNAS			KM Y DESNIVEL
SÁBADO 18 DE JUNIO	4 LOBOS Y 3000 BUITRES	SERRADILLA	21,23 +800
SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE	X SUBIDA AL CASTILLO DE PORTEZUELO	PORTEZUELO	16 +550

CAMPEONATOS DE EXTREMADURA LÍNEA			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 17 DE ABRIL	VI GARGANTA DE LOS INFIERNOS Campeonato de Extremadura Individual	JERTE	25 +1500
DOMINGO 28 DE MAYO	IX CARRERA PENCONA Campeonato de Extremadura de Clubes	ALDEANUEVA DE LA VERA	28,7 +2300

CAMPEONATOS DE EXTREMADURA DE CARRERAS VERTICALES			KM Y DESNIVEL
DOMINGO 5 DE JUNIO	II KILÓMETRO VERTICAL LOSAR Campeonato de Extremadura Individual	LOSAR DE LA VERA	4,5 +1000
DOMINGO 22 DE MAYO	III KM VERTICAL DE LAS HURDES Campeonato de Extremadura Clubes	LADRILLAR	6,14 +961

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

5.7 Centro de Tecnificación Deportiva.

El Centro de Tecnificación de la FEXME, está compuesto por 3 disciplinas que se integran en las Áreas correspondientes: Alpinismo, Escalada y Carreras por Montaña. Y a su vez por 10 grupos que se reparten entre estas disciplinas de la siguiente manera:

- Alpinismo:
  - Grupo de Detección de Talentos en Alpinismo- DTA
  - Grupo de Detección de Talentos Femenino de Alpinismo- DTAF
  - Grupo de Tecnificación en Alpinismo Adaptado-PETAD
  - Grupo de Tecnificación en Alpinismo – PETA

- Escalada:
  - Grupo de Detección de Talentos en Escalada – DTE
  - Grupo de Detección de Talentos Femenino en Escalada – DTEF
  - Grupo de Paraescalada – PETED
  - Grupo de Tecnificación en Escalada – PETA

- Carreras por Montaña:
  - Grupo de Detección de Talentos en Carreras por montaña – DTCM
  - Grupo de Tecnificación en Carreras por Montaña – PETCM

5.7.1 Alpinismo.

Los grupos del itinerario de Alpinismo están formados por el siguiente nº de deportistas:

- DTA – Está compuesto por 7 miembros de entre 16 y 30 años.
- DTAF - Está compuesto por 9 miembros entre 18 y 30 años.
- PETAD- Compuesto por 4 miembros, con posibilidad de ampliación.
- PETA – Actualmente compuesto por 10 miembros, con la posibilidad de albergar hasta 2 miembros más a lo largo del año.

Los objetivos generales para el 2016 son:

- 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.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Indicar como nota del trabajo realizado hasta ahora, que actualmente 4 deportistas que pertenecen o han pertenecido el Centro de Tecnificación de Alpinismo de la FEXME, han sido seleccionados para pertenecer en el Equipo Español de Alpinismo y en el Equipo Español de Alpinismo Femenino.

5.7.2 Escalada.

Los grupos del itinerario de Escalada deportiva/bloque están conformados por los siguientes deportistas:

- DTE – Compuesto actualmente por 17 deportistas que trabajan en dos sectores (Cáceres y Badajoz). Debido a la edad y características de esta disciplina.
- DTEF- Compuesto por 9 deportistas.
- PETED – Actualmente compuesto por 3 deportistas, está abierto a incorporar hasta 2 deportistas más en este año.
- PETA – Compuesto por 13 deportistas. 6 de ellos actualmente en la Residencia de Alto Rendimiento de Cáceres.

Objetivos generales para 2016:

- 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.
- 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.

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

5.7.3 Carreras por Montaña.

Los grupos del itinerario de Carreras por montaña están conformados por los siguientes deportistas:

- DTCM – Está formado por 11 deportistas entre 9 y 15 años.
- PETCM – Está conformado por 8 deportistas para 2015.

Objetivos generales 2016:

- 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 Montaña).
- 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.

5.8 Selección Extremeña.

Objetivos generales 2016:

- 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.

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Avda. Pierre de Coubertain s/n
Pabellón Multiusos "Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24 – 665 43 92 86
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

El presente proyecto ha sido elaborado, revisado, y aceptado por todos los miembros de la Junta Directiva, colaboradores y técnicos de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Cáceres, a 11 de Febrero de 2016

José Antonio García Regaña.
Presidente de la FEXME.