

I ENCUENTRO ACTIVO DE VERANO MUJER Y MONTAÑA

JUNIO 2017 REFUGIO DE MORATA DE JALÓN

Encuentro dirigido a mujeres mayores de 16 años, federadas en Montaña, que estén interesadas en compartir un encuentro en torno a la escalada, donde es preciso equilibrar fuerzas y conocimientos tanto prácticos como logísticos entre deportistas femeninas, o que simplemente deseen pasar un fin de semana en montaña en compañía de otras mujeres para hacer nuevas amistades ligadas a la práctica de la afición montañera.

Los objetivos se centran en 3 líneas:

- Practicar técnicas de escalada.
- Estimular las relaciones y reforzar los lazos entre mujeres que practican deportes en montaña.
- Búsqueda del bienestar y del equilibrio a través de dinámicas sociales en grupo.

Programa: DÍAS 24 Y 25 DE JUNIO

SÁBADO

	9:30-10:00	Llegada y presentación (Albergue de Morata de Jalón)
	10:00-14:00	A escalar (autónomas o actividad guiada) Actividad infantil
	15:30-18:00	Comida en piscina municipal
	18:00-19:30	A escalar (autónomas o actividad guiada) Actividad infantil
	20:30-22:30	Cena de chicas y entrega de regalos

*horario planteado en función de la meteo.

DOMINGO

9:00-13:00	escalada
13:00-15:30	piscina

Material necesario:

Material de escalada: Casco, arnés, cuerda, mosquetones de seguridad, cintas express, descensor, pies de gato, gri gri.

Ropa de baño.

Actividad tutelada para principiantes:

Aquellas que no tengan un nivel de escalada en roca de al menos V, el sábado, contarán con la opción de inscribirse a la actividad guiada con una técnica deportiva de escalada. El coste de esta actividad será sufragada por las personas interesadas.

Actividades para niñ@s de las participantes:

Para ellos se realizará una actividad tutelada el sábado, cuyo coste será asumido por las madres. La actividad se encuentra abierta a familiares y se dispondrá de una guardería de escalada y naturaleza para chavalería de entre 7 y 13 años, donde se podrán divertir conociendo el entorno de Morata, su geología, vegetación, con prácticas sobre orientación en la naturaleza mediante una gynkana, que se preparará para motivar a la participación jugando (leyendo un mapa y usando la brújula para lograr encontrar formaciones geológicas características de este bello lugar que es Morata.

A la mañana siguiente los menores estarán a cargo de sus familiares, con quienes podrán practicar la escalada en roca, o lo que prefieran.

Para apuntar a las personas menores de edad será indispensable que una adulta, responsable de ese/a menor, se encuentre inscrita en el Encuentro.

Responsables:

Marta Dinхин: Voluntaria coordinadora . Club San Jorge

Paola Cabistany: Técnica Deportiva en Escalada

Sonia Maturent : Técnica Deportiva en media montaña

Contacto FAM: Astrid G^a Graells

Para transporte compartido-persona de contacto : 653560249

Las personas que se inscriban en autonomía, sin actividad tutelada deben ser capaces de escalar niveles de V grado, y conocer las técnica de escalada.

Las inscripciones se gestionarán a través de la Federación Aragonesa de Montañismo (fam@fam.es)