

Reunión de Constitución del Comité de Deporte para Mayores

Convoca: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

Asisten: Representantes de federaciones autonómicas de montaña

Fecha sugerida: 28 de julio de 2025

Lugar: Videoconferencia

1. Contexto y Justificación

- El envejecimiento activo es una prioridad social y sanitaria en el marco de la Agenda 2030 y las políticas de salud pública.
- El deporte de montaña ofrece beneficios físicos, cognitivos, emocionales y sociales especialmente valiosos para las personas mayores.
- Las estadísticas muestran un aumento del interés y la participación de mayores en senderismo y actividades de naturaleza, pero todavía con baja integración estructural en el sistema federativo.
- Es necesario pasar de actividades puntuales a programas estructurados y sostenibles.

2. Objetivos de la Reunión

General:

Establecer una visión común y coordinada para el fomento, desarrollo y promoción del deporte de montaña para personas mayores con un enfoque en salud, envejecimiento activo, inclusión y sostenibilidad, y garantizando seguridad, accesibilidad y disfrute.

Específicos:

- Realizar un diagnóstico conjunto de la situación actual, programas existentes, participación, necesidades y barreras detectadas.
- Compartir experiencias y buenas prácticas existentes en las federaciones autonómicas para el diseño de un plan con criterios comunes adaptables a las realidades autonómicas.
- Formación específica para técnicos voluntarios que trabajen con este colectivo.
- Identificar barreras de acceso (físicas, sociales, económicas) y cómo superarlas.
- Visibilización del colectivo senior en el entorno deportivo y social de la montaña
- Establecer líneas estratégicas para una hoja de ruta estatal .
- Promover el trabajo en red entre federaciones, clubes y entidades sociales.
- Garantizar la seguridad y la formación adecuada para la práctica del montañismo en mayores.

-Fomentar la socialización y el bienestar mental a través de la naturaleza.

3. Propuesta de Líneas Estratégicas

a) Acción Organizativa y Federativa

- Creación de un grupo de trabajo estatal permanente sobre "Montaña y Personas Mayores".
- Elaboración de una guía marco con principios comunes, adaptable por las federaciones.
- Diseño conjunto de un dossier informativo/folleto común.
- Seguimiento y evaluación continua con indicadores de participación y satisfacción.
- Estudio de las licencias y seguros para mayores: tarifas, coberturas, beneficios.

b) Formación

- Diseñar formación específica para técnicos deportivos, monitores, voluntarios y guías sobre trabajo con personas mayores.
- Colaboración con colegios profesionales (médicos, fisioterapeutas, psicólogos) para enfoques multidisciplinares.

c) Programas y Actividades

- Programas de senderismo saludable con rutas clasificadas por nivel físico y accesibilidad con ritmos adaptados, centrados en el disfrute, el vínculo social y el entorno natural.
- Rutas de marcha nórdica, itinerarios inclusivos y circuitos intergeneracionales.
- Talleres técnicos de iniciación o reciclaje: orientación, bastones, seguridad, prevención de lesiones, marcha nórdica...
- Seguir con encuentros autonómicos y estatales de mayores montañeros, jornadas de convivencia y práctica
- Jornadas formativas para federaciones o clubes con el enfoque de envejecimiento activo.
- Campañas de comunicación, dirigidas a mayores o sus familias: beneficios del deporte de montaña.

d) Red de Clubes Sénior

- Impulsar la creación o reconocimiento de "Club Amigables con los Mayores" dentro del ámbito federado.
- Apoyo para que integren en su calendario actividades específicas para mayores.

e) Visibilización y Comunicación

- Campañas nacionales con testimonios de personas mayores activas.
- Difusión de estudios científicos sobre los beneficios del deporte de montaña en el

envejecimiento activo.

- Uso de medios digitales accesibles (videos tutoriales, boletines, redes sociales con lenguaje adaptado).

4. Propuesta de Actividades Complementarias

Actividad	Periodicidad	Responsable
Jornadas técnicas federativas	Anual	FEDME y federaciones
Programa piloto autonómico	Primer semestre 2026	Federaciones interesadas
Campaña “Mayores en la Cumbre”	Trimestral	FEDME (comunicación)
Formación de técnicos	A partir de 2026	Escuela Española de Alta Montaña
Observatorio de participación sénior	Permanente	Grupo de trabajo FEDME

5. Resultados Esperados

- Hoja de ruta 2025–2027 para el desarrollo del deporte de montaña para mayores.
- Compromisos específicos por parte de las federaciones autonómicas.
- Consolidación de una red estatal de clubes y técnicos involucrados.
- Incremento en la participación sénior federada y en actividades organizadas.

6. Documentación a Compartir

- Encuesta previa a federaciones (programas existentes, necesidades, recursos).
- Propuesta de guía marco “Montaña para Mayores” (borrador).
- Mapa de recursos (formación, clubes, rutas accesibles).
- Protocolo de seguridad y salud para actividades con personas mayores.