fedme

PRESENTA · EN COLABORACIÓN CON FDMCM

ENCUENTRO NACIONAL

MUJER Y MONTAÑA

«Por la autonomía en la cumbre»

11 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2026 · CASTILLO DE SAN SERVANDO (TOLEDO)

60 PLAZAS

fedme | Consejo Superior de Deportes | M D + Programas Mujer y Deporte

PRESENTACIÓN

Del 11 al 13 de diciembre de 2026, el histórico Castillo de San Servando en Toledo acogerá una cita imprescindible para las mujeres que practicamos los deportes de montaña y escalada. Organizado conjuntamente por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y la Federación de Deportes de Montaña de Castilla-La Mancha (FDMCM), este encuentro nace con el firme propósito de impulsar tu independencia y libertad en la práctica deportiva.

Bajo el lema **«Por la autonomía en la cumbre»**, hemos diseñado un fin de semana único de convivencia, aprendizaje y reflexión para avanzar en la autonomía de las mujeres en la montaña. A lo largo de estas tres jornadas, combinaremos la formación práctica en aplicaciones móviles, lectura de tracks y planificación de rutas con espacios de debate y crecimiento personal. Contaremos con ponencias y mesas redondas protagonizadas por deportistas y referentes federativos de distintas generaciones, así como con el acompañamiento de una psicóloga deportiva con perspectiva de género. Juntas analizaremos nuestros retos, fortalezas y cómo factores como la edad influyen en nuestra autonomía dentro y fuera de los clubes.

Con 60 plazas disponibles, este encuentro busca tejer una sólida red de apoyo y sororidad en un entorno privilegiado, céntrico y accesible, pensado para compartir experiencias sin prisa.

INFORMACIÓN PRÁCTICA E INSCRIPCIONES

DIRIGIDO A	Mujeres federadas en deportes de montaña (requisito indispensable debido al desarrollo de actividades deportivas en el medio natural).
¿QUÉ INCLUYE LA INSCRIPCIÓN?	La participación en todas las ponencias, talleres y actividades del programa, además de la cena del viernes, la comida del sábado y el aperitivo de clausura del domingo.
¿AÚN NO ESTÁS FEDERADA?	Si no dispones de licencia federativa pero estás interesada en asistir, escríbenos a **mujerymontana@fdmcm.com** y te informaremos sobre cómo puedes participar.

PROGRAMA OFICIAL

VIERNES 11 DE DICIEMBRE

17:00 h — **Recepción de participantes y acreditaciones.**

18:30 h — **Inauguración institucional.**
FEDME, FDMCM y autoridades.

19:00 h — **Proyección de documental y charla: «Mujeres caminando hacia la igualdad».**
Interviene: Equipo de participantes del proyecto.

20:00 h — **Cena en el comedor del Castillo de San Servando.** INCLUIDA EN LA INSCRIPCIÓN

21:00 h — **Taller de conocimiento mutuo.**
A cargo de: Beatriz Posada Bravo.

SÁBADO 12 DE DICIEMBRE — MAÑANA

09:00 h — **Ponencia: «Lo que el Trail me enseñó».**
A cargo de: Maigua Ojeda Pérez.

11:00 h — **Pausa-café.** INCLUIDA EN LA INSCRIPCIÓN

11:30 h — **Mesa redonda: «La independencia de la mujer en la montaña a lo largo de la vida. Experiencias vitales de mujeres de distintas edades».**
Participantes: Carmen Ballesteros (CxM), Alicia López (Escalada), Telma Flores (Escalada), Dulce Garcés (Senderismo), Cristina Calderón de la Barca (Marcha Nórdica).
Modera: Henar Lázaro (Área MyM FDMCM).

12:30 h — **Charla-taller: Trazar la propia ruta. Saber, confiar y decidir: ¿somos realmente autónomas?**
A cargo de: Francesca Ancarani (Psicóloga).

SÁBADO 12 DE DICIEMBRE — TARDE

14:00 h — **Comida.** INCLUIDA EN LA INSCRIPCIÓN

16:00 h — **Taller de GPS: Aplicaciones, herramientas y uso de los tracks en dispositivos móviles y relojes.**
A cargo de: Irene Marchante (Área MyM FDMCM).
Trae tu reloj GPS o dispositivo con aplicación.

17:30 h — **Mesa redonda: «La mujer en el ámbito de toma de decisiones. Mujeres con cargos de responsabilidad».**
Participantes: María Mohedano (Presidenta Club Zenagas), Beatriz Posada (Presidenta club Encalambradxs Team), Charo Martín (Directora Área Marcha Nórdica FDMCM), Patricia Ugena (Directora del Área MyM FDMCM).
Modera: Verónica Sánchez (Área MyM FDMCM).

18:45 h — **Ruta turística por Toledo.**

20:30 h — **Cena libre.**

DOMINGO 13 DE DICIEMBRE

10:00 h — **Organización de talleres y grupos para el inicio de las actividades deportivas (a elegir una):**

SENDERISMO | CARRERA POR MONTAÑA (CxM) | ESCALADA | MARCHA NÓRDICA

13:00 h — **Puesta en común de experiencias y evaluación del encuentro.**

14:00 h — **Aperitivo y cierre.** INCLUIDO EN LA INSCRIPCIÓN

Te invitamos a reservar tu plaza y sumarte a este espacio de encuentro para seguir conquistando, paso a paso, nuestra propia autonomía en cada cumbre.

INSCRÍBETE fedme.es/inscripciones