FEDME · 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**

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.**
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	
09:00 h	**Ponencia:** "Mujeres en la Montaña". *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)*
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.
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 (Presidenta club Encalambrados), Charo Martín (Directora Área Marcha Nórdica FDMCM), Patricia Ugena (Directora del Área MyM FDMCM)*
18:45 h	**Ruta turística** por Toledo.
20:00 h	**Cena libre.**

Domingo, 13 de diciembre	
10:00 h	**Organización de talleres y grupos** para el inicio de las actividades deportivas: • **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.