



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA

Proyecto de Actividades 2013

FEXME



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

DE MONTAÑA Y ESCALADA
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
FEXME



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA 1



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1
DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Domingo Fernández Jaraíz

OBJETIVOS:

- Campeonatos de Extremadura

Nº ACTIVIDAD: 1

Denominación de la actividad	Circuito Extremeño de Rutas Senderistas
Objetivo:	Fomento de la práctica del senderismo e interrelación entre clubes senderistas, concienciando a los participantes sobre aspectos relativos al deporte saludable, la seguridad en la práctica deportiva y responsabilidades derivadas.
Fechas de celebración: Localidad: Instalación:	27 de enero; 17 de febrero; 3, 17 y 24 de marzo; 13, 21 y 27 de abril; 19 de mayo; 20 de julio; 31 de agosto; 24 de noviembre; y 1 y 29 de diciembre. 14 localidades diferentes. Preferentemente senderos señalizados y homologados
Técnico responsable Teléfono/email	Domingo Fernández Jaraíz 685168141 / senderos@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente unos 400 de media en la categoría de veteranos en su mayoría.
Nº de clubes extremeños: Nº clubes de otras CCAA:	Unos 3 o 4 en cada prueba. Puntualmente existe asisten clubes de otras CCAA. También es habitual contar con participantes de Portugal, ya que algunas pruebas discurren parcialmente por el país vecino.
Programa de actividades. Horarios:	Durante el sábado o domingo a lo largo de todo el año, comenzando sobre las 8 ó 9 horas y hasta las 14 ó 15 horas.
Descripción de las Actividades previstas:	Senderismo
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	Dinamizadores locales y de mancomunidades, clubes senderistas, y administraciones locales.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Eduardo Mostazo Gracia

OBJETIVOS:

- Actividades para el Fomento y promoción de las categorías femeninas.

Nº ACTIVIDAD: 2

Denominación de la actividad	Encuentro Regional Femenino de Actividades de Montaña
Objetivo:	Actividades para el Fomento y promoción de las categorías femeninas
Fechas de celebración:	19 y 20 de octubre
Localidad:	Valencia de Alcántara
Instalación:	Zona de Escalada y Pabellón Polideportivo.
Técnico responsable Teléfono/email	Eduardo Mostazo gracia 661511878 accesos@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente una 40, en su mayoría de categoría Absoluta
Programa de actividades. Horarios:	Sábado, 10 am: presentación, 10,30 a 18: escalada en roca. 18,30 a 20,30: actividades con transferencia a la escalada en roca (danza, acrobacias, juegos de equilibrios,..). 22: proyección audiovisual. Domingo, 10 am: escalada libre y ruta senderista. 14: Comida de cierre.
Descripción de las Actividades previstas:	Actividades de conocimiento, Talleres de maniobras de seguridad: descuelgues, rápel, aseguramiento, progresión. Experiencias de otras deportistas más experimentadas en forma de charlas, proyecciones audiovisuales,... Actividades deportivas y artísticas con transferencia positiva a la escalada en roca: danza del vientre, acrobacias, escalada en cajas,..



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Entidades Colaboradoras.	Ayuntamiento de Valencia de Alcántara.
---------------------------------	--



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Alberto García Acera

OBJETIVOS:

- Campeonatos de Extremadura

Nº ACTIVIDAD: 3

Denominación de la actividad	Campeonato de Extremadura de Escalada Deportiva
Objetivo:	Campeonatos de Extremadura
Fechas de celebración:	10 marzo.
Localidad:	Plasencia.
Instalación:	Rocódromo Ciudad Deportiva.
Técnico responsable Teléfono/email	Alberto García Acera 667415512 escalada@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente unos 80 deportistas en las categorías juvenil masculina y femenina, absolutos masculina y femenina, promoción infantil, veteranos 1 y veteranos 2.
Nº de clubes extremeños: Nº de clubes de otras Comunidades Autónomas:	
Programa de actividades. Horarios:	Clasificatorias y finales. De 10 a 19 horas.
Descripción de las Actividades previstas:	
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1
DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Alberto García Acera

OBJETIVOS:

- Campeonatos de Extremadura.

Nº ACTIVIDAD: 4

Denominación de la actividad	Liga Extremeña de Concentraciones de Escalada en Bloque
Objetivo:	Mejorar el nivel deportivo en la región mediante pruebas competitivas.
Fechas de celebración: Localidad: Instalación:	28 y 29 de septiembre, 26 y 27 de octubre, 9 de noviembre. Valcorchero, Los Barruecos, La Roca de la Sierra.
Técnico responsable Teléfono/email	Alberto García Acera 667415512 escalada@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente unos 150 en cada prueba, en su mayoría de categoría Absoluta
Programa de actividades. Horarios:	Viernes noche: presentación del programa. Sábado: de 10,00 a 20,00: maratón de escalada en bloque. Domingo: de 10,00 a 15,00: limpieza de zonas, plantación de especies autóctonas.
Descripción de las Actividades previstas:	Escalada en Bloque. Hábitos de conocimiento y conservación de la naturaleza.
Entidades Colaboradoras.	Ayuntamientos.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Alberto García Acera

OBJETIVOS:

- Campeonatos de Extremadura

Nº ACTIVIDAD: 5

Denominación de la actividad	II Maratón de Escalada Deportiva
Objetivo:	Campeonatos de Extremadura
Fechas de celebración:	5 y 6 de octubre.
Localidad:	Alange.
Instalación:	Zona de Escalada.
Técnico responsable Teléfono/email	Alberto García Acera 667415512 escalada@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente unos 80 deportistas en equipos de 2, en las categorías juvenil masculina y femenina, absolutos masculina y femenina, y promoción.
Nº de clubes extremeños: Nº de clubes de otras Comunidades Autónomas:	
Programa de actividades. Horarios:	Clasificatorias y finales. De 10 a 19 horas.
Descripción de las Actividades previstas:	
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Alberto García Acera

OBJETIVOS:

- Campeonatos de Extremadura

Nº ACTIVIDAD: 6

Denominación de la actividad	II Rally de Escalada
Objetivo:	Campeonatos de Extremadura
Fechas de celebración:	12 octubre.
Localidad:	Cabañas del Castillo.
Instalación:	Zona de Escalada.
Técnico responsable Teléfono/email	Alberto García Acera 667415512 escalada@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente unos 30 deportistas en las categorías absolutos masculina y femenina, en equipos de 2, por ser disciplina de Escalada Clásica.
Nº de clubes extremeños: Nº de clubes de otras Comunidades Autónomas:	
Programa de actividades. Horarios:	Clasificatorias y finales. De 10 a 19 horas.
Descripción de las Actividades previstas:	
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Fernando Manzano Esteban

OBJETIVOS:

- Campeonatos de Extremadura

Nº ACTIVIDAD: 7

Denominación de la actividad	Copa de Extremadura de Carreras por Montaña
Objetivo:	Campeonatos de Extremadura
Fechas de celebración: Localidad: Instalación:	10 febrero en Quintana de la Serena, 24 febrero en Guadalupe, 10 marzo en Castañar de Ibor, 24 marzo en Plasencia, 7 abril en La Codosera, 21 abril en Jerte, 5 mayo en Cáceres, 18 mayo en Guijo de Santa Bárbara, 25 mayo en Cabeza la Vaca, 9 junio en Aldeanueva de la Vera, 31 agosto en Monfragüe, 15 septiembre en Casas del Castañar, 29 septiembre en Torrejoncillo, 20 octubre en Caminomorisco, 10 noviembre en Portezuelo, 1 de diciembre en Casas del Monte y 15 diciembre en Calamonte.
Técnico responsable Teléfono/email	Fernando Manzano Esteban 699043463 carreras@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Aproximadamente entre 100 y 250 deportistas en las categorías juvenil, absoluta y veteranos masculinas y femeninas.
Nº de clubes extremeños: Nº de clubes de otras Comunidades Autónomas:	Deportistas procedentes de varias Comunidades Autónomas y de Portugal.
Programa de actividades. Horarios:	Las carreras comienzan sobre las 10 horas.
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

**ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA
MODALIDAD DEPORTIVA**

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Eduardo Mostazo Gracia

OBJETIVOS:

- Actividades de carácter recreativo vinculadas a la modalidad.

Nº ACTIVIDAD: 8

Denominación de la actividad	Semana de la Montaña de Cáceres.
Objetivo:	Promoción y difusión de diferentes modalidades deportivas de montaña.
Fechas de celebración:	11 al 17 de noviembre.
Localidad:	Cáceres.
Instalación:	
Técnico responsable Teléfono/email	Eduardo Mostazo gracia 661511878 accesos@fexme.com
Programa de actividades. Horarios:	Lunes, miércoles y viernes: Proyección audiovisual y charla-coloquio. Martes, viernes, sábado: rutas senderistas en el entorno de la ciudad de Cáceres. Lunes, jueves: escalada en el Rocódromo de Cáceres. Sábado: Escalada en el entorno de Cáceres. Domingo: ruta senderista.
Descripción de las Actividades previstas:	Escalada en roca Escalada en Rocódromo Escalada en Bloque Valores naturales de la Sierra de la Mosca Hábitos de conocimiento y conservación de la naturaleza
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Javier Gil Terron

OBJETIVOS:

- Actividades de Introducción de la modalidad deportiva en zonas donde su influencia sea escasa y sean de interés deportivo para la Federación

Nº ACTIVIDAD: 9

Denominación de la actividad	III Concentración Barranquista Norte de Extremadura
Objetivo:	Promover la especialidad de descenso de barrancos y dar a conocer los descensos existentes en la region
Fechas de celebración:	3 a 5 de Mayo
Localidad:	Navaconcejo
Instalación:	Barrancos del Jerte
Técnico responsable	Javier Gil Terron
Teléfono/email	617 940 587 / barrancosfexme@gmail.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Al ser nacional y convocada también por la FEDME se esperan aproximadamente unos 100 participantes.
Nº de clubes extremeños: Nº de clubes de otras Comunidades Autónomas:	En este año se hará en colaboración con la Federación Española de Deportes de Montaña quien le dará oficialmente carácter nacional.
Programa de actividades. Horarios:	Viernes: recepción participante y presentacion. Sabado: mañana, descenso de barrancos, tarde, charlas y ponencias. Domingo: Descenso de barrancos.
Descripción de las Actividades previstas:	Descenso de barrancos en el Jerte, Las Hurdes y La Vera.
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	Guia2

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
 DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 1

DIFUSIÓN Y PROMOCIÓN DE LA MODALIDAD

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Domingo Fernández Jaraíz

OBJETIVOS:

- Difusión de las instalaciones deportivas para la práctica del senderismo.

Nº ACTIVIDAD: 10

Denominación de la actividad	Censo Instalaciones deportivas con clase de áreas de actividad terrestre (ATE)
Objetivo:	Dar a conocer las instalaciones deportivas (financiadas con dinero público) para la práctica de la modalidad deportiva del senderismo, supliendo la carencia presentada por el CSD en su Censo Nacional de Instalaciones deportivas, que no se actualiza desde el 2005.
Fechas de celebración: Localidad: Instalación:	Se realizará una actualización permanente durante todo el 2013. Las instalaciones que se recogerán en dicho censo son los senderos homologados.
Técnico responsable Teléfono/email	Domingo Fernández Jaraíz 685168141/ senderos@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	--
Nº de clubes extremeños: Nº clubes de otras CCAA:	Este censo es necesario para todo el colectivo senderista de Extremadura y respaldado directamente por los 30 clubes senderistas con los que cuenta esta federación.
Programa de actividades. Horarios:	Actualización continua de dicho censo.
Descripción de las Actividades previstas:	Senderismo
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	Los promotores de los senderos homologados, desean y necesitan que dichos senderos estén en un inventario, que los diferencie, por calidad y seguridad, del resto de senderos.



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

	Estos promotores son: Mancomunidades, clubes senderistas, administraciones locales (Aytos), Diputaciones de Cáceres y Badajoz, Consejería de Turismo y la propia Junta de Extremadura.
--	--



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA 2



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 2

**ASISTENCIA A CAMPEONATOS DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS Y ACTIVIDADES
ASIMILADAS.**

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Fernando Manzano Esteban

OBJETIVOS:

- Asistencia a campeonatos de España por selecciones autonómicas.

Nº ACTIVIDAD: 1

Denominación de la actividad	Campeonato de España de Carreras por Montaña
Objetivo:	Participar como Selección Autonómica
Fechas de celebración:	30 de junio.
Localidad:	Vilaller (Lleida).
Instalación:	
Técnico responsable	Fernando Manzano Esteban.
Teléfono/email	699043463/carreras@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Categorías Absolutas masculina y Femenina
Criterio de selección de los deportistas:	Primeros puestos en la Copa de Extremadura 2012 y observación por parte del Seleccionador.
Entrenadores y personal técnico acompañante:	Arturo Díaz Herrero.
Plan de viaje:	Vehículos particulares.
Alojamiento:	Hostal.
Manutención:	Menús económicos.
Programa de la actividad.	
Horarios campeonato:	
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 2

**ASISTENCIA A CAMPEONATOS DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS Y ACTIVIDADES
ASIMILADAS.**

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Fernando Manzano Esteban

OBJETIVOS:

- Asistencia a campeonatos de España por selecciones autonómicas.

Nº ACTIVIDAD: 2

Denominación de la actividad	Campeonato de España de Kilómetro Vertical
Objetivo:	Participar como Selección Autonómica
Fechas de celebración:	10 de noviembre.
Localidad:	Finestrat (Alicante).
Instalación:	
Técnico responsable	Fernando Manzano Esteban.
Teléfono/email	699043463/carreras@fexme.com
Nº de deportistas participantes por categoría:	Categorías Absolutas masculina y Femenina
Criterio de selección de los deportistas:	Primeros puestos en la Copa de Extremadura 2012 y observación por parte del Seleccionador.
Entrenadores y personal técnico acompañante:	Arturo Díaz Herrero.
Plan de viaje:	Vehículos particulares.
Alojamiento:	Hostal.
Manutención:	Menús económicos.
Programa de la actividad.	
Horarios campeonato:	
Entidades o Empresas Colaboradoras de la actividad.	



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA 3



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

TECNIFICACIÓN ESCALADA



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Javier Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 1

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 23 febrero, 20 abril, 22 junio, 21 septiembre y 23 noviembre.	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Escalada	Nº	10	
		DEPORTISTAS		
LUGAR/INSTALACIÓN	Cáceres y Plasencia	Rocódromos		
OBJETIVOS				
Trabajar los aspectos psicológicos y técnicos básicos para la preparación de competiciones, sobre todo nacionales.				
PROGRAMA HORARIO				
Sábados de 10 a 14 horas.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Calentamientos precompetición. Preparación psicológica para las competiciones: concentración, visualización, relajación, activación. Simulación competiciones. Deficiencias técnicas de cada escalador y superación de las mismas.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Javier Cano Blázquez	Escalador de élite	Preparador técnico		
José Antonio García Regaña	Licenciado en Psicología	Preparador psicológico.		
DEPORTISTAS				
Ángel Antón Tejeda		Jesús Cano Simón		
Jesús Muñoz Vaquero		Antía Freitas		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Alberto Puertas	Alejandro Crespo
Javier Antón Tejada	Jerome Gonzalez
Juan Jesus Delgado Barroso	Javier García Palomares



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Javier Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 2

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 27 abril, 11 y 12 mayo, 25 y 26 mayo, 1 y 2 junio, 15 junio, 14 septiembre.	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Escalada	Nº DEPORTISTAS	8	
LUGAR/INSTALACIÓN	Barcelona, Zaragoza, Tarrasa, Barcelona, Gijón, Zaragoza.		Rocódromos	
OBJETIVOS				
Participar en las competiciones nacionales.				
PROGRAMA HORARIO				
Sábados de 10 a 19 horas. Domingos de 10 a 15 horas.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Análisis de cada deportista en la competición. Copa de España y Campeonato de España de Escalada de Dificultad. Campeonato de España de Escalada en Boulder.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Javier Cano Blázquez	Escalador de élite	Preparador técnico		
DEPORTISTAS				
Ángel Antón Tejada		Javier García Palomares		
Jesús Muñoz Vaquero		Antía Freitas		
Alberto Puertas		Alejandro Crespo		
Javier Antón Tejada		Jerome Gonzalez		



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Javier Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 3

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 16 y 17 de marzo y 7 y 8 de septiembre	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Escalada	Nº DEPORTISTAS	10	
LUGAR/INSTALACIÓN	Cuenca y Teverga	Zona de escalada		
OBJETIVOS				
Progresión y mejora de la técnica de escalada.				
PROGRAMA HORARIO				
Viernes de 7 horas a domingo 20 horas.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Práctica de escalada en roca, en donde cada uno tendrá que escalar a vista a su nivel y probar vías que lo superen				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Javier Cano Blázquez	Escalador de élite	Preparador técnico		
DEPORTISTAS				
Ángel Antón Tejeda		Jesús Cano Simón		
Jesús Muñoz Vaquero		Antía Freitas		
Alberto Puertas		Alejandro Crespo		
Javier Antón Tejeda		Jerome Gonzalez		
Juan Jesus Delgado Barroso		Javier García Palomares		



Avda. Pierre de Coubertain s/n
 "Pabellón Multiusos"
 10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
 Teléfono: 927 23 64 24
 Fax: 927 23 64 24
 fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Angel Luis López Corrales

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 4

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: Todo el año.	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Escalada	Nº DEPORTISTAS	10	
LUGAR/INSTALACIÓN	Lugares de residencia	Rocódromos		
OBJETIVOS				
Preparación física				
PROGRAMA HORARIO				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Planificación y programación de los entrenamientos físicos a los deportistas. La comunicación se realizará mediante e-mail, teléfono, y en las concentraciones mensuales.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Ángel López Corrales	Licenciado y Diplomado en Educación Física	Preparador físico		
DEPORTISTAS				
Ángel Antón Tejeda		Jesús Cano Simón		
Jesús Muñoz Vaquero		Antía Freitas		
Alberto Puertas		Alejandro Crespo		
Javier Antón Tejeda		Jerome Gonzalez		
Juan Jesus Delgado Barroso		Javier García Palomares		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

TECNIFICACIÓN ALPINISMO



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Juan José Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 5

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 2 a 4 enero, 9 a 11 febrero, 23 y 24 marzo, 27 y 28 abril, 25 y 26 mayo, 22 a 25 agosto, 11 a 13 octubre y 5 a 8 diciembre.	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Alpinismo	Nº DEPORTISTAS	6	
LUGAR/INSTALACIÓN	Béjar, Sierra Nevada, Gredos, Pedriza, Peña del Águila, Peña Santa de Castilla, Béjar y Peñón de Ifach.			
OBJETIVOS				
Dotar a los deportistas de técnicas avanzadas.				
PROGRAMA HORARIO				
Desde los sábados a las 10:00 hasta los domingos a las 19:00				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Escalada en Hielo, Esquí de Montaña, Caras Nortes, Técnica de Adherencia, Escalada Artificial, Escalada en Grandes Paredes, Apertura de nuevas Vías.				



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

EQUIPO TÉCNICO		
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN
Juan José Cano Blázquez	Licenciado en Ciencias del Deporte	Preparador técnico
José Antonio García Regaña	Licenciado en Psicología	Preparador psicológico
DEPORTISTAS		
José Jerónimo Bueno	Javier Cano Blázquez	
María Victoria Vega	Ángel Antón Tejeda	
Jesús Cano Simón	Fátima Gil	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Juan José Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 6

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 15 a 17 de febrero, 21 a 28 de julio.	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Alpinismo	Nº DEPORTISTAS	6	
LUGAR/INSTALACIÓN	Bielsa, Alpes.			
OBJETIVOS				
Participar en las Concentraciones del Grupo de Alta Montaña Español convocadas por la FEDME.				
PROGRAMA HORARIO				
Varios días en horario completo.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Escalada en Hielo, Esquí de Montaña, Caras Nortes, Escalada Artificial, Escalada en Grandes Paredes, Apertura de nuevas Vías.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Juan José Cano Blázquez	Licenciado en Ciencias del Deporte	Preparador técnico		
José Antonio García Regaña	Licenciado en Psicología	Preparador psicológico		
DEPORTISTAS				
José Jerónimo Bueno		Javier Cano Blázquez		
María Victoria Vega		Ángel Antón Tejada		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Jesús Cano Simón	Fátima Gil
------------------	------------



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

TECNIFICACIÓN FEMENINO ALPINISMO



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Javier Gil Terrón

OBJETIVOS:

- Elevar el nivel de tecnificación deportiva

Nº ACTIVIDAD: 7

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 26 enero, 9 y 10 de febrero, 16 de marzo, 21 de abril, 25 y 26 de mayo, 9 a 11 de septiembre, 26 de octubre, 9 y 10 de noviembre, 21 y 22 de diciembre.	TD X		DT	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Alpinismo Femenino	Nº	10	
		DEPORTISTAS		
LUGAR/INSTALACIÓN	Plasencia, Alange, Penha García, Circo de Gredos, Plasencia, Cabañas del Castillo, Pirineos			
OBJETIVOS				
Dotar a las deportistas de técnicas de progresión y seguridad en terrenos de montaña.				
PROGRAMA HORARIO				
Desde los sábados a las 10:00 hasta los domingos a las 19:00				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Orientación, Primeros Auxilios, Vivac, Maniobras básicas de cuerda, Escalada deportiva, Travesías de montaña, Escalada de autoprotección.				

**FEXME**

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

EQUIPO TÉCNICO		
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN
Javier Gil Terrón	Técnico de Grado Medio de Media Montaña y Barrancos	Preparador técnico
Benjamín Collado Torres	TAFAD	Preparador técnico.
DEPORTISTAS		
Eduarne Martín	Ana Belén Vaquero	
Laura Verdejo	Miriam Miranda	
M ^a Eugenia Martínez	Almudena Hernández	
Eva Jiménez	Raquel Granadero	
Beatriz Sánchez	Mayte Segovia	



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

TECNIFICACIÓN PARA ESCALADA



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Javier Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Tecnificación deportiva.

Nº ACTIVIDAD: 8

TIPO DE ACTUACIÓN: Fecha: 16 Febrero. 6 Abril, 28 abril 11 y 12 mayo., 29 junio, 1 septiembre, 7 septiembre, 14 septiembre, 21 y 22 septiembre. 2 y 3 noviembre.	TD X		DT	
ESPECIALIDAD:	Paraescalada	Nº DEPORTISTAS	4	
LUGAR/INSTALACIÓN	Cáceres/ Solana de Ávila/ Escusa (Portugal)/ Barcelona/Valcorchero/ Plasencia/ Cáceres/ Madrid/Patones.			
OBJETIVOS				
Controlar la progresión de los entrenamientos y la comprensión de los mismos, realizar ejercicios para mejorar la concentración y disminuir la presión en la competición. Mejora de los aspectos técnicos en la escalada en roca. Conocimiento de nuevas maniobras de la escalada. Participar en Campeonato de España de Paraescalada.				
PROGRAMA HORARIO				
Sesiones de 9 a 14 horas y de 10 a 19 horas.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Planteamiento de dudas generales del entrenamiento. Simulación de competición. Asistencia a competiciones. Preparación Psicológica. Simulación de competición (dificultad y velocidad). Control de entrenamientos. Ejercicios de escalada de velocidad. Técnicas de escalada. Realización de vías de varios largos.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Javier Cano Blázquez	TAFAD	Técnico y entrenador		
José Antonio García Regaña	Licenciado en Psicología	Preparador Psicológico		
DEPORTISTAS				
Paula de la Calle Pizarro		Domingo Carretero		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Francisco José Perera	Miguel Delgado
-----------------------	----------------



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

TECNIFICACIÓN ALPINISMO ADAPTADO

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Alberto García Acera

OBJETIVOS:

- Tecnificación deportiva.

Nº ACTIVIDAD: 9

TIPO DE ACTUACIÓN: Fecha: 19 y 20 enero, 16 febrero, 2 y 3 marzo, 15 y 16 junio, 24 y 25 agosto, 12 a 15 septiembre, 12 y 13 octubre, 19 y 20 octubre, 26 a 28 diciembre.	TD X		DT	
ESPECIALIDAD:	Alpinismo adaptado	Nº DEPORTISTAS		3
LUGAR/INSTALACIÓN	Gredos, Béjar, Galayos, Naranjo de Bulnes, Cabañas del Castillo.			
OBJETIVOS				
Formar y entrenar a deportistas discapacitados extremeños para que logren actividades deportivas de alto rendimiento con autonomía en la especialidad de alpinismo.				
PROGRAMA HORARIO				
El horario viene establecido por el entrenamiento de los deportistas y las horas destinadas a las concentraciones programadas. Comienzo del primer día a las 8:00 y finalización del último día a las 19:00 de la concentración establecida.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
<ul style="list-style-type: none"> - Formación técnica: Escalada en roca. Escalada en hielo. Escalada en terreno mixto. Terreno glaciar. - Entrenamiento para conseguir nivel óptimo físico para desarrollar las concentraciones. 				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN		FUNCIÓN	
Jorge Valle García	Técnico Deportivo Alta Montaña Técnico Deportivo Escalada en Roca		Preparador Técnico	
Alberto García Acera	TAFAD, Técnico en conducción de actividades físico deportivas en el medio natural, Licenciado en Ciencias del		Preparador Técnico Preparador Físico	



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

	Deporte, Experto universitario en turismo activo.	
José Antonio García Regaña	Licenciado en Psicología	Preparador Psicológico
DEPORTISTAS		
Domingo Carretero	Miguel Coca	
Francisco Ferrera		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

DETECCIÓN TALENTOS ESCALADA



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Juan José Cano Blázquez

OBJETIVOS:

- Detección y mejora de jóvenes talentos

Nº ACTIVIDAD: 10

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 18/1, 2 y 3/2, 8/3, 17/3, 21/4, 12/5, 8 y 9/6, 14 y 15/9, 11/10, 25/10, 10/11, 20 a 22/12	TD		DT X	
ESPECIALIDAD:	ESCALADA	Nº DEPORTISTAS	14	
LUGAR/INSTALACIÓN	ROCÓDROMOS DE ALMENDRALEJO, NAVACONCEJO, PLASENCIA Y CÁCERES, CANCHO BERMEJO, ALANGE, LA ROCA DE LA SIERRA, SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS, ESCUSA, CABAÑAS DEL CASTILLO Y ESPIEL.			
OBJETIVOS				
Entrenar conjuntamente. Aprender aspectos básicos sobre entrenamiento y técnica gestual. Desarrollar las habilidades motrices propias de la escalada de una forma lúdica. Desarrollar la técnica gestual en escalada deportiva en el medio natural, cumplimentando con ello la practica en rocódromo indoor. Fomentar la convivencia entre los deportistas.				
PROGRAMA HORARIO				
Viernes de 16:30 a 19:30. Fin de semana completo, desde las 9 de la mañana del sábado hasta las 19:00 del domingo.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Entrenamiento dirigido conjunto. Movimientos de escalada. Técnica de chapaje de las cintas express. Técnica de seguridad. Visualización. Técnica gestual en roca. Aspectos de seguridad de la escalada en roca natural. Dinámicas de grupos.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Juan José Cano Blázquez Francisco Javier Gordillo	Licenciado en Ciencias del Deporte	Técnico responsable Preparador Técnico		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Casimiro	Licenciado en Ciencias del Deporte	
DEPORTISTAS		
		• Antia Freitas
• Miriam Ginés		• Iago Freitas
• Germán Matas		• Arum de Mesas
• Jara Cárdenas		• Alejandro Crespo
• Maria Paredes		• Javier Briongos
• Rubén Perez		• Antía Freitas
• Alberto Puertas		• Javier García
• Hugo Cosano		• Pablo Rodríguez



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

DETECCIÓN TALENTOS ALPINISMO



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Benjamín Collado Torres.

OBJETIVOS:

- Detección y mejora de jóvenes talentos

Nº ACTIVIDAD: 11

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 27 enero, 16 y 17 de febrero, 17 de marzo, 20 de abril, 19 y 20 de mayo, 20 a 22 de septiembre, 27 de octubre, 16 y 17 de noviembre, 14 y 15 de diciembre.	TD		DT X	
ESPECIALIDAD:	Alpinismo	Nº DEPORTISTAS	10	
LUGAR/INSTALACIÓN	Plasencia, Alange, Peña García, Circo de Gredos, Cabañas del Castillo.			
OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none">- Dotar de una formación adecuada y completa a jóvenes alpinistas motivados por la disciplina, proporcionándoles un bagaje extra que potencie sus cualidades.- Nutrir de deportistas válidos y con una formación básica consolidada, a los grupos de tecnificación de alpinismo de la Fexme.- Transmitir a los deportistas los conocimientos básicos para realizar este deporte de una manera segura.- Inculcar el amor por la práctica deportiva fomentando la adherencia al deporte y al entrenamiento.				
PROGRAMA HORARIO				
Desde los sábados a las 10:00 hasta los domingos a las 19:00				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Técnicas de escalada y seguridad en terreno nevado y helado; técnicas de seguridad y progresión en aristas; escalada clásica y artificial en paredes rocosas; ascensiones invernales y aplicación de todo lo aprendido.				



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

EQUIPO TÉCNICO		
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN
Javier Gil Terrón	Técnico de Grado Medio de Media Montaña y Barrancos	Preparador técnico
Benjamín Collado Torres	TAFAD	Preparador técnico
DEPORTISTAS		
Fernando Sánchez		José Antonio Hormigo
Jesús Morán		José Antonio Cáceres
Sebastián Gragera		Antonio Vaquero
Pablo Regadera		Pablo Lorenzo
Marco Robles		Antonio Gamero



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

DETECCIÓN TALENTOS ESCALADA FEMENINO



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Antonio Pérez Muñoz

OBJETIVOS:

- Detección y mejora de jóvenes talentos

Nº ACTIVIDAD: 12

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: 12 de enero, 16 y 17 de febrero, 16 y 17 de marzo, 6 de abril, 11 y 12 de mayo, 16 de junio, 21 de septiembre, 19 y 20 de octubre, 9 de noviembre, 14 y 15 de diciembre	TD		DT X	
FEDERACIÓN	Montaña y escalada			
MODALIDAD	Escalada Femenino	Nº DEPORTISTAS	7	
LUGAR/INSTALACIÓN	Alange, Valencia de Alcántara, Espiel, Solana de Ávila, Zafra.			
OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none">- Dotar de una formación adecuada y completa a chicas motivadas por los deportes de montaña, proporcionándoles un bagaje que potencie sus cualidades.- Nutrir de deportistas válidas y con una formación básica consolidada, a los grupos de tecnificación de escalada de la Fexme.- Transmitir a las deportistas los conocimientos básicos para realizar este deporte de una manera segura.- Inculcar el amor por la práctica deportiva y la naturaleza fomentando la adherencia al deporte y al entrenamiento y las actitudes de respeto hacia el entorno.				
PROGRAMA HORARIO				
Sábados y domingos de 9 a 19 horas.				



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS		
--------------------------------------	--	--

Los contenidos versarán sobre las técnicas en las distintas disciplinas de la escalada. Principalmente en cuanto tienen que ver con la seguridad, bien preventiva (material, meteorología,...), como técnica (aseguramiento, descenso y ascenso por cuerda, escalada de primeras,...)		
---	--	--

EQUIPO TÉCNICO		
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN

Antonio Pérez Muñoz	Técnico FEXME	Preparador técnico
---------------------	---------------	--------------------

DEPORTISTAS	
--------------------	--

Esther García	Eduarne Martín Serrano
Rebeca Naharro	Nuria Harto
Raquel Granadero Sayago	Marita Gordillo
Elizabeth Puertas Iglesias	



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

DETECCIÓN TALENTOS CARRERAS POR MONTAÑA



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Fco. Javier Gordillo Casimiro

OBJETIVOS:

- Detección y mejora de jóvenes talentos

Nº ACTIVIDAD: 13

TIPO DE ACTUACIÓN: Fecha: 27 de enero, 24 de febrero, 24 de Marzo, 14 de Abril, 5 de Mayo, 1 y 2 de junio, 23 de junio, 20 de Octubre, 17 de Diciembre	TD		DT	X
ESPECIALIDAD:	Carreras por Montaña	Nº DEPORTISTAS	11	
LUGAR/INSTALACIÓN	Portezuelo, Don Benito, Jerte, El Anillo, El Torno, Gredos, Cercedilla, Cáceres.			
OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none">• Captación de nuevos atletas de la región para su formación psicofisiológica.• Estudiar la posible implementación de un grupo de tecnificación de carreras por montaña en la FEXME.• Formar en valores humanos y deportivos a los atletas.• Fomentar la constancia y la motivación. Transmitir valores a través del deporte.• Establecer colaboraciones con casas deportivas relacionadas con las carreras por montaña.				
PROGRAMA HORARIO				
Sábados de 9 a 19 horas aproximadamente y en ocasiones de sábado a las 9 hasta el Domingo a las 19 horas.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
<ol style="list-style-type: none">a) Calentamiento y protocolo previo a la carrerab) Técnica de carrera (subida, bajada, zancada...)c) Estrategia de carrera				



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

d) Aspectos de vida saludable y educativos		
e) Preparación psicológica para la carrera		
f) Cohesión grupal		
EQUIPO TÉCNICO		
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN
Fco. Javier Gordillo Casimiro	Ldo. Ciencias del Deporte	Coordinador y técnico
Carlos Ángel Casado Sánchez-Miranda	Ldo. Ciencias del Deporte	Técnico
DEPORTISTAS		
Marta Cepeda Pérez	David Gil González	
Jorge García	Eric Rodrigo Iglesias	
Marta Sánchez Hernández	Manuel Petró Rincón	
David Gil González	Natalia Testón Hernández	
David Moreno Hernández	Azahara Manibardo Dorrey	
Oscar Vergel Rodriguez		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PRE-TECNIFICACIÓN ALPINISMO



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Jorge Valle García.

OBJETIVOS:

- Tecnificación Deportiva

Nº ACTIVIDAD: 14

TIPO DE ACTUACIÓN: Fechas: Por Determinar. 4 Stages en fines de semana	TD X		DT	
ESPECIALIDAD:	Alpinismo	Nº DEPORTISTAS	9	
LUGAR/INSTALACIÓN	Sierra de Gredos, Sierra de Béjar, Galayos.			
OBJETIVOS				
Dotar de las estrategias y recursos necesarios para poder pertenecer a Tecnificación en Alpinismo.				
PROGRAMA HORARIO				
Desde los sábados a las 10:00 hasta los domingos a las 19:00				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
Técnicas de escalada y seguridad en terreno nevado y helado; técnicas de seguridad y progresión en aristas; escalada clásica y artificial en paredes rocosas; ascensiones invernales y aplicación de todo lo aprendido.				
EQUIPO TÉCNICO				
NOMBRE	TITULACIÓN	FUNCIÓN		
Javier Gil Terrón	Técnico de Grado Medio de Media Montaña y Barrancos	Preparador técnico		
Juan José Cano Blázquez	Licenciado en Ciencias del Deporte	Preparador técnico		
DEPORTISTAS				
Jorge Cordero		Marcos Martín		
Concepción Paule		Rocío Jiménez		
Isabel Santiago		Soledad Tovar		



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Juan Jesús Delgado	Isabel Asensio
María Daza	



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PRE-TECNIFICACIÓN EN CARRERAS POR MONTAÑA



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA REGIONAL

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA: Fco. Javier Gordillo Casimiro

OBJETIVOS:

- Tecnificación Deportiva

Nº ACTIVIDAD: 15

TIPO DE ACTUACIÓN: Fecha: Por determinar. 4 Stages en 4 fines de semana	TD X		DT	
ESPECIALIDAD:	Carreras por Montaña	Nº DEPORTISTAS	10	
LUGAR/INSTALACIÓN	Portezuelo, Jerte, El Torno, Gredos, Cercedilla, Cáceres.			
OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none">• Captación de nuevos atletas de la región para su formación psicofisiológica.• Estudiar la posible implementación de un grupo de tecnificación de carreras por montaña en la FEXME.• Formar en valores humanos y deportivos a los atletas.• Fomentar la constancia y la motivación. Transmitir valores a través del deporte.• Establecer colaboraciones con casas deportivas relacionadas con las carreras por montaña.				
PROGRAMA HORARIO				
Sábados de 9 a 19 horas aproximadamente y en ocasiones de sábado a las 9 hasta el Domingo a las 19 horas.				
PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS				
<ul style="list-style-type: none">g) Calentamiento y protocolo previo a la carrerah) Técnica de carrera (subida, bajada, zancada...)i) Estrategia de carreraj) Aspectos de vida saludable y educativosk) Preparación psicológica para la carreral) Cohesión grupal				



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

PROGRAMA 4



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES // Apdo. Correos 6033
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

**SUBVENCIÓN DE PRESIDENCIA DE LA JUNTA DE EXTREMADURA,
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, PARA EL AÑO 2013.**

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMA 4

ADMINISTRACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

TÉCNICO RESPONSABLE DEL ÁREA:

OBJETIVOS:

- Servicios básicos de funcionamiento y administración de la federación.

1.- CONTRATACIÓN DE PERSONAL ADMINISTRATIVO:

Denominación del puesto:	Secretaría de la Federación.
Tipo de contrato	Por obras y servicios.
Objetivo:	Facilitar las tareas administrativas al equipo de trabajo de la Federación.
Horario laboral:	Lunes a viernes de 10 a 14 horas. Lunes y miércoles de 16 a 18 horas. Martes y jueves de 16 a 19 horas.