

V Encuentro Andalúz de Mujeres Montañeras

7 y 8 de marzo 2015. QUESADA, Jaén



ACTIVIDADES:
Senderismo, Escalada, Talleres formativos
y Ludoteca infantil

Organiza:
FEDERACION ANDALUZA DE MONTAÑISMO, COMITÉ MUJERES Y MONTAÑA

Información e Inscripciones:

INSCRIPCION: 5 Ciudades / 10 C/no federadas
Plazo final de inscripciones: Hasta el 2 de marzo

Más info pinchando en:

[Seguimos en facebook](#) [Comité Mujeres y Montaña](#) y www.fedamon.com



Quesada (Jaén)

7 y 8 de marzo de 2015

Como en años anteriores, el Comité Mujeres y Montaña de la Federación Andaluza de Montañismo celebra su **V Encuentro Andaluz de Mujeres Montañeras**.



Coincidiendo con el Día Internacional de las Mujeres, 8 de marzo, lo celebraremos juntas con actividades diseñadas por y para nosotras.

Nuestro objetivo es generar un espacio de convivencia a lo largo del fin de semana en Quesada (Jaén) en el que practicaremos juntas algunas de las modalidades federativas, compartiremos nuestros conocimientos y experiencias sobre el montañismo, practicaremos otras modalidades deportivas muy interesantes y compartiremos diversos talleres sobre seguridad y salud.

El Encuentro está abierto a tod@s (federad@s y no federad@s) y l@s hij@s de las participantes, que podrán disfrutar de actividades en paralelo a nuestras actividades que nos permitirán dedicarnos ese tiempo para nosotras mismas.

Inscripciones

Federad@s: 5€ inscripción al Encuentro (+12€ de cena opcional*).

No federad@s: 10€ inscripción al Encuentro (+12€ de cena opcional*).

5€ para niñ@s federad@s (10€ no federad@s). (Nacid@s anteriormente al 01/01/1998, gratuito de 0 a 3 años). (+10€ de cena opcional, menores de 10 años*). *Cena de carácter opcional. Se celebrará la noche del sábado en el Hotel Sierra Quesada.

Inscripciones limitadas a 130 plazas por riguroso orden de inscripción y con prioridad femenina. La inscripción no será confirmada hasta que recibamos el ingreso.

Formulario de inscripción: <http://goo.gl/F23S5s>

C/c inscripciones: Federación Andaluza de Montañismo

IBAN ES21 0487 3000 7520 0005 2095

(**PONER EN CONCEPTO: V ENCUENTRO + NOMBRE Y APELLIDOS**)

Infórmate sobre las ventajas de federarte en www.fedamon.com

Programa

Sábado 7

09.00 h. Bienvenida y Recepción de participantes en el Embovedado del Centro de Salud. Apertura y presentación de Talleres infantiles (CEIP José Luis Verdes).

09.30 h. Acceso al inicio de la ruta de senderismo en autobús desde Embovedado del Centro de Salud de Quesada.

10.00 h. Sendero Tíscar – Cerro Vitar – Peñarrubia (13 Km).

10.30 h. Escalada autónoma en Peñarrubia.

11.00 h. Ruta turística por Quesada.

13.30 h. Fin actividades escalada y ruta turística.

15.00 h. Fin ruta de senderismo y talleres infantiles.

(Tiempo y comida libre)

16.00 h. Reanudación talleres infantiles (CEIP José Luis Verdes) e inicio talleres formativos (Polideportivo Municipal).

16.00 h. Taller de Yoga. Present Soria (Clínica Cristina Paterna, Fisioterapia Avanzada).

17.00 h. Taller de Alimentación y mujeres. José Manuel Rodríguez (Vítale Jaén).

18.00 h. Taller de Seguridad en montaña. Pedro Partal (Comité Seguridad FAM, Encorda2).

19.00 h. Taller de Pilates. Cristina Paterna (Clínica Cristina Paterna, Fisioterapia Avanzada).

19.45 h. Taller de Zumba. Soraya Alcalá (Gimnasio Mundo Fitness).

20.30 h. Fin talleres tarde y talleres infantiles.

(Tiempo libre)

22.00 h. Cena montañera y Homenajes en Hotel Sierra Quesada (Opcional 12€/persona).

Domingo 8

09.00 h. Apertura de Talleres infantiles.

09.00 h. Acceso al inicio de la ruta de senderismo en autobús desde Embovedado del Centro de Salud de Quesada.

10.00 h. Sendero Collado Zamora - Tíscar (13 Km).

14.30 h. Regreso en autobús a Quesada.

15.30 h. Fin ruta de senderismo y talleres infantiles.

15.30 h. Clausura del Encuentro.

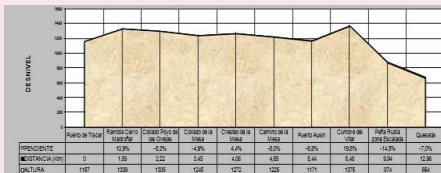
Por favor, a la hora de seleccionar las actividades en la que vayas a participar, ten en cuenta tus condiciones personales y disponer del equipo deportivo y material de seguridad para el normal desarrollo de esta actividad. Las rutas serán guiadas, la escalada será autónoma, no obstante se facilitará información de la escuela de Peñarrubia.

Sendero Tíscar – Cerro Vitar – Peñarrubia (13 Km).



Característica	Descripción
Distancia total:	13 km.
Tiempo estimado:	6 horas
Dificultad:	Alta. Sólo expert@s y entrenad@s.
Desnivel acumulado ascenso:	588 m.
Desnivel acumulado descenso:	1.042 m.

La ruta comienza en Las Carboneras. Cogemos una pista hacia la caseta de Incendios, se observa la Atalaya del Infante D. Enrique, y el Valle de Tiscar. Ascendemos por la falda del Cerro Madroñal hasta el Poyo de las Ovejas, observamos Huesa, Las Dehesas del Guadiana Menor y Sierra Mágina. En este lugar nos encontramos las pinturas rupestres de Arte Levantino Patrimonio de la Humanidad.



Arces, majuelos, madre selvas arbóreas, buitres, águilas, ciervos, gamos y otras especies botánicas únicas en el Planeta serán testigos de nuestro paso, hasta llegar a la zona de Escalada de Peñarrubia y a Quesada fin de la ruta.

Sendero Collado Zamora - Tíscar (13 Km).

Característica	Descripción
Distancia total:	17,8 km.
Tiempo estimado:	5 horas y 51 minutos
Dificultad:	Media.
Desnivel acumulado ascenso:	630 m.
Desnivel acumulado descenso:	1.410 m.



Ruta de 13 kilómetros en la que descendemos más de 700 metros de altitud. En el inicio contemplaremos grandiosas vistas hacia las zonas de campiña y macizos montañosos. El paisaje es abrupto y escarpado, con grandes roquedos y paredes calizas que condicionan nuestros caminos. Los bosques de pinos hasta el Puerto de Navacerrada más humanizados.

Escuela de Escalada Peñarrubia.

Acceso: salir por la A-315 en dirección Huesa y tomar el desvío al cementerio (a 1 km. aproximadamente). Aparcar allí los coches ya que es el lugar más amplio.

Continuar caminando por la pista unos 200 metros y ya se divisan las paredes y un carril por un olivar que nos llevará a pie de las primeras vías después de unos 30 metros.



Tipo de roca: Caliza.

Regulaciones: Escalada permitida pero siempre respetando las directrices del Parque Natural de la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas.

Agua: No hay disponible en la zona de escalada.

Número de vías: más de 60.

Grados: desde 4 hasta 7b+.

La actividad de escalada será autónoma, por lo que es necesario que se disponga de la formación y material propio necesario para el desarrollo de la misma. La organización facilitará los croquis de los sectores a l@s participantes.



Movernos por Quesada...

El término municipal de Quesada ocupa 328,7 Kilómetros cuadrados y con su clima continental mediterráneo cuenta con unos 265 días de sol y una media de cien días de lluvia al año. Buena parte de los picos superan los 1.800 metros de altura. El río Guadalquivir nace en el término municipal de Quesada, y tiene sus fuentes en un paraje cerrado, de barrancos y farallones de roca caliza dentro de la Sierra de Cazorla.



Centro de Salud y Embovedado. Avda. de Quesada por la Paz y la Democracia, s/n

Polideportivo Municipal. Manuel Ciges Aparicio, s/n

Colegio Jose Luis Verdes. C/ Camino de los Molinos, s/n.

Museo Rafael Zabaleta. Plaza Cesáreo Rodríguez-Aguilera.

Teléfonos de Interés

Ayuntamiento 953733025/953733050

Centro de Salud 953105135

Emergencias 112

Guardia Civil 953714144/062

Hospital San Juan de la Cruz (Úbeda) 953028200

Museo Rafael Zabaleta 953734260

Policía Local 953714008/689653905

Alojamientos en Quesada

La organización no gestiona los alojamientos, os facilitamos este listado de ellos. El Ayuntamiento de Quesada nos cede del pabellón municipal que dispone de duchas donde podremos pernoctar con sacos sin coste alguno.

Hotel Sierra de Quesada. Quesada. Avda. de Úbeda, s/n.

Teléfono: 953 733 277 / 615 623 909

-Hab. 4pax: 60€ + IVA/noche.

Email: correo@hotelsierraquesada.es

-Hab. 3pax: 50€ + IVA/noche.

* Al reservar indicar que pertenece al Encuentro.

-Hab. 2pax: 40€ + IVA/noche.

Casa Rural "Mirador de Tiscar" Aldea de Don Pedro. Tiscar, 40

Teléfono: 638 05 74 79.

Casa Rural "El Balcón de Cazorla" Belerda. C/ Picones, 78

Teléfono: 633 360 123 Email: elbalcondcazorla@hotmail.com

www.elbalcondcazorla.es

Casa Rural "Amores turismo Rural" Quesada. C/ Espinillos, 7.

Teléfono: 656 900 375 Email: amores-vtar@hotmail.com

www.amoresturismorural.com

Casa El Bache. Quesada, Calle Bache, 6.

Teléfono: 651 385 286.

Pinar de la Torrecilla. Quesada, Paraje Heredamientos, s/n.

Teléfono: 636 973 899.

Casas la Piedra de Tíscar. Quesada, Aldea de don Pedro, 102.

Teléfono: 651 602 152

Cortijo el Chorreadero. Quesada, Ctra. A-315, Km. 43.

Teléfono: 953 721 162 / 696 800 904 Email: info@elchorreadero.com

www.elchorreadero.com

Turismo Rural La Torrecilla. Quesada, C/ Heredamiento s/n.

Teléfono: 689 776 861 Email: latorrecill@hotmail.com

www.turismorurallatorrecilla.com/

Casa Adrián. Quesada, Calle De Adentro.

Teléfono: 669 40 99 92 / 953 733 148

Casa Rural Sierra Guadalquivir. Quesada, Plaza Santa Catalina, 2.

Teléfono: 953 733 650 / 610 070 689

Casa La Loba. Quesada, Calle Padilla, 15.

Teléfono: 651 385 286

V ENCUESTRO ANDALUZ DE MUJERES MONTAÑERAS



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO

Continúa informada a través de nuestra página en
www.facebook.com/MujeresyMontana

encuentromujeresmontaneras@gmail.com
comitemujeres@fedamon.com

Organiza: Comité Mujeres y Montaña FAM



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO

Colaboran:



Excmo. Ayto. de Quesada

