



FEDERACIÓN DE  
DEPORTES DE  
MONTAÑA DE CUENCA



# DIA DE LA MUJER 2025

## ARCOS DE LA SIERRA, CUENCA



## FECHA

### 1 EDICIÓN:

- **08 de MARZO DE 2025.**

## LUGARES DE REALIZACIÓN

- Arcos de la Sierra, (CUENCA).
- Ribatajadilla, (CUENCA).

## DESCRIPCIÓN

Realización de la vía Ferrata de Arcos de la Sierra y barranco seco, se combinarán estas dos actividades guiados por técnicos de la federación y posterior actividad de Yoga, estiramientos y relajación.

## DIRIGIDO A:

Mujeres aventureras, federadas y No federadas residentes en Castilla la Mancha.

## OBJETIVOS

- Conocer estas dos actividades de aventura que coordina el Área de Barrancos y Vías Ferratas de la FDMCM.
- Informar sobre la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha.

## DESARROLLO/CALENDARIO DE LA JORNADA

- Sábado 08 de marzo de 2025.
- 10:00 H, Recepción de las participantes, presentación de la Jornada, charla técnica y distribución de material. Arcos de la Sierra (Cuenca)
- 10:30 H, Inicio de las actividades. Río Trabaque en Arcos de la Sierra (Cuenca)
- 13:00 H, Estiramientos y relajación, “Yoga”, en el frontón de Arcos de la Sierra.
- 14:00 H, Fin de las actividades, de la mañana.
- 15:00 H, Comida en complejo turístico los clásicos, Ribatajadilla. (Población a 15 minutos en coche).
- 16:30 H, CHARLA COLOQUIO: 8M Los retos de la Igualdad en los deportes de Montaña

**“HORARIOS APROXIMADOS”**

### CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- inscripción:  
45 € para federadas FDMCM.  
**No federadas o federadas en otras federaciones, 55€ euros.**
- Ratio técnico/participante Prácticas: 1 a 5
- Mínimo de 10 participantes y máximo de 20.
- Guías: Técnicos deportivos de FDMCM.

### INCLUYE

- Seguro temporal para los **no federados**. **IMPORTANTE**  
(Garantías y capitales: Gastos médicos: 6.000 Euros (Primera urgencia), Fallecimiento Accidental: 3.000,00 Euros, Invalidez Permanente según Baremo, hasta: 6.000,00 Euros, Gastos de Rescate: 2.000 Euros.)
- Guiado de las actividades con Técnicos FDMCM.
- Técnicas de estiramiento y relajación, Yoga. (Personal especializado)
- Material colectivo e individual para realizar las actividades.
- Comida en Ribatajadilla.
- Acceso a la charla coloquio en Ribatajadilla.

### CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos.
- Todo lo que no se especifica en incluye.

### EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Botas o calzado de montaña.
- Pantalón largo y vestimenta apropiada. (según la meteorología prevista para ese día)
- Almuerzo y agua. "Comida tipo, barritas energéticas, fruta o dulces".
- Mochila de pequeño tamaño, para llevar algo de comida y agua.
- Guantes "opcional".

### INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- No se necesita experiencia previa en este tipo de actividades, ni con cuerdas.
- Es necesario estar federado en la Federación de Deportes de Montaña de Castilla la Mancha, en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FDMCM, deberá presentar copia de la póliza contratada, o justificante del mismo.
- INSCRIPCIÓN, a través de la web <https://fdmcm.com/>
- La fecha de inscripción finaliza el **28 de febrero de 2025**.
- El deportista debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.
- IMPRESCINDIBLE NO TENER VERTIGO.

### OBSERVACIONES GENERALES

- La FDMCM podrá suspender la jornada si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La FDMCM podrá suspender/aplazar la jornada, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar la actividad. Los participantes tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- Se informará de las localizaciones del curso y puntos de encuentro a los inscritos, en la semana previa a la actividad.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

### MÁS INFORMACIÓN

#### FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA DE CASTILLA LA MANCHA.

Teléfono 925 185 921 o [contacto@fdmcm.com](mailto:contacto@fdmcm.com).

Avda. Francisco Aguirre 255, Bajo, Local 1, Despacho 1.

45600 - Talavera de la Reina (Toledo).