



Jornada 8 M, Día de la Mujer 2025 RIBATAJADILLA (CUENCA)

**8 de Marzo 2025,
Día de la Mujer**

Un día, dos opciones:

- **Iniciación en Vía Ferrata y Barranco para mujeres.**
Federadas 45 €/No Federadas 55€
10:00H Arcos de la Sierra (Cuenca)
- **Senderismo.**
Federadas 5€/ No federadas 16 €
9:45H Ribatajadilla (Cuenca)



ORGANIZA:



FEDERACIÓN DE
DEPORTES DE
MONTAÑA DE CLM



**Plazas
limitadas.**

INSCRIPCIONES:
www.fdmcm.com

SCAN ME



SI NECITAS VENIR CON TU PEQUE O
NECITAS MÁS INFORMACIÓN ESCRÍBENOS.

mujerymontana@fdmcm.com

Y después, para todas:

- **Comida popular gratuita**
(confirmar en la inscripción)
15:00H
- **Charla Coloquio “8M Los retos de la Igualdad en los deportes de Montaña”**
16:30H

Complejo Turístico “Los Clásicos”
en Ribatajadilla (Cuenca)

COLABORAN:



AYTO.
ARCOS DE
LA SIERRA

AYUNTAMIENTO
DE
RIBATAJADILLA



COMPLEJO
TURÍSTICO “LOS
CLÁSICOS”



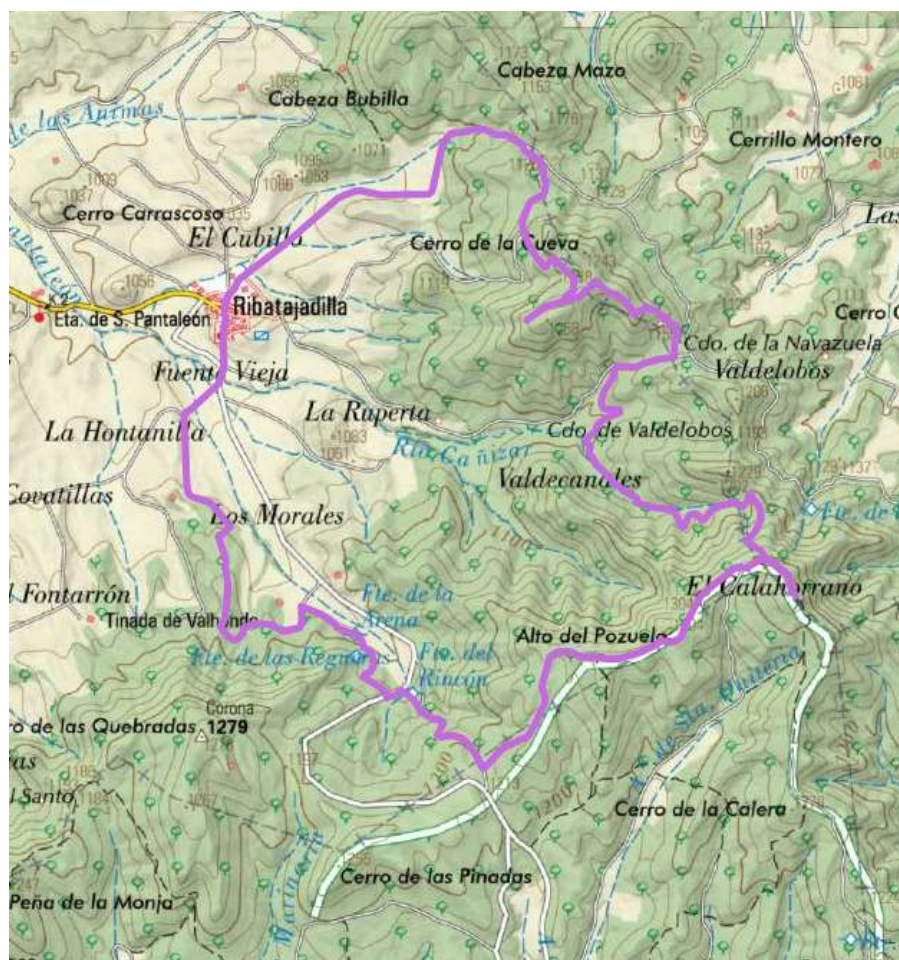
Senderismo:

Se va a realizar la actividad de senderismo en la localidad de Ribatajadilla (Cuenca)

- **Datos técnicos:**

DATOS DE LA ETAPA				
Tipo de Sendero	Circular	Distancia	13,46 Km	
		Tiempo estimado (en movimiento)	3,5 h	
Inicio	Ribatajadilla	Cotas (m)	Máxima	1.009 m
			Mínima	1320 m
Final	Ribatajadilla	Desnivel (m)	Positivo	520 m
			Negativo	539 m

- **Mapa:**





- **Perfil:**



- **Horarios (aproximados):**

- 9:45h: Reunión de participantes y explicación actividad. Complejo Turístico los Clásicos (Calle Real Nº 1, Ribatajadilla, Cuenca).
- 10:10h: Inicio de actividad.(Cementerio Ribatajadilla).
- 11:40h: Parada divulgativa en el Calahorrano y almuerzo.
- 12:00h: Continuación de la marcha.
- 12:45h: Collado de la Navazuela (vistas de todo el pueblo).
- 14:15: Fin del recorrido en el punto de inicio.
- 15:00h: Comida popular en Complejo Turístico los Clásicos (Calle Real Nº 1, Ribatajadilla, Cuenca).
- 16:30h: charla-coloquio 8M Los retos de la Igualdad en los deportes de Montaña. Complejo Turístico los Clásicos

- **Cuota:**

La actividad tiene una cuota de 5 € para federadas y 16€ para personas no federadas.

- **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 la actividad con Técnicos FDMCM.
- Comida en Ribatajadilla.
- Charla coloquio en Ribatajadilla.

No incluye el desplazamiento hasta la actividad.

Para facilitar la participación existirá un servicio para cuidado de menores, con talleres relacionados con nuestro deporte de montaña en los que se divertirán aprendiendo. Si necesitas más información ponte en contacto con nosotras en mujerymontana@fdmcm.com



- **Recomendaciones para la ruta:**

- Importante: mochila pequeña con agua suficiente y/o bebida isotónica y comida (bocatas, frutos secos, barritas energéticas, fruta, chocolate...).
- El sol engaña, no olvides usar crema solar y protección labial.
- Botas de montaña o calzado deportivo que se fije al terreno y proteja los tobillos.
- Como recomendación, los calcetines de algodón sin costuras para evitar ampollas.
- Ropa adecuada, cómoda, ligera (mejor transpirable) ,algo de abrigo y gorro/a.

Charla coloquio: 8M Los retos de la Igualdad en los deportes de Montaña.

La charla coloquio se realizará después de la comida popular, a las 16:30h en el mismo complejo, aprovechando la realización de la actividad de Senderismo en Ribatajadilla y la de Iniciación a Vía Ferrata y Barranco en Arcos. Se pretende hacer una pequeña charla-coloquio con las mujeres participantes, como forma de dar a conocer el Área de Mujer y Montaña, así como de ser un lugar de reflexión conjunta y de acercamiento de mujeres que practican o están interesadas en practicar los deportes de montaña.

Es importante no olvidar la reivindicación que va implícita en el 8M, la igualdad, y para ello tener un espacio de reflexión conjunta, así como de conocimiento, por un lado de qué se ha hecho y se quiere hacer desde el área, y por otro de la visión de las mujeres federadas y las que practican o quieren practicar deportes de montaña y escalada.

También es importante que en una jornada como hoy se de a conocer la Federación y los beneficios de federarse, ya que cuantas más seamos, más fuerza tendremos a futuro.