

# MUJER Y MONTAÑA

— INICIACIÓN AL ALPINISMO EN FEMENINO —  
REFUGIO DE BELAGUA  
13 - 14 FEBRERO 2021

con **SONIA CASAS**  
GUIA DE ALTA MONTAÑA

CURSO + ALOJAMIENTO MEDIA PENSIÓN  
160€

CURSO DE ALPINISMO ORIENTADO A MUJERES IMPARTIDO POR MUJERES:

- IDENTIFICAR Y REDUCIR BARRERAS DE GÉNERO EN MONTAÑA.
- OFRECER FORMACIÓN TÉCNICA EN UN ENTORNO DE IGUALDAD.
- APROVECHAR EL EFECTO ESPEJO CON REFERENTES FEMENINOS.
- FOMENTAR LA TOMA DE DECISIONES Y CAPACIDAD DE LIDERAZGO.
- FORTALECER LA IDENTIDAD DE GÉNERO.
- PROPORCIONAR UNA RED DE APOYO BASADA EN EL COMPAÑERISMO Y LA SORORIDAD PARA COMPARTIR MONTAÑA.

f @ROCALIA.MONTANA    i @ROCALIA\_GUIAS

Gobierno de Navarra    Nafarroako Gobernua    AGENDA 2030    Instituto Navarro para la Igualdad    INAI NADA 21    Nafarroako Berdintasunerako Institutua    Ayuntamiento de Sangüesa/Zangoza    REONALIA    SALEWA

DURACIÓN: 2 días

FECHAS: 13 y 14 de Febrero 2021 (Sábado y Domingo)

LUGAR: Pirineo navarro, Valle de Roncal (Navarra)

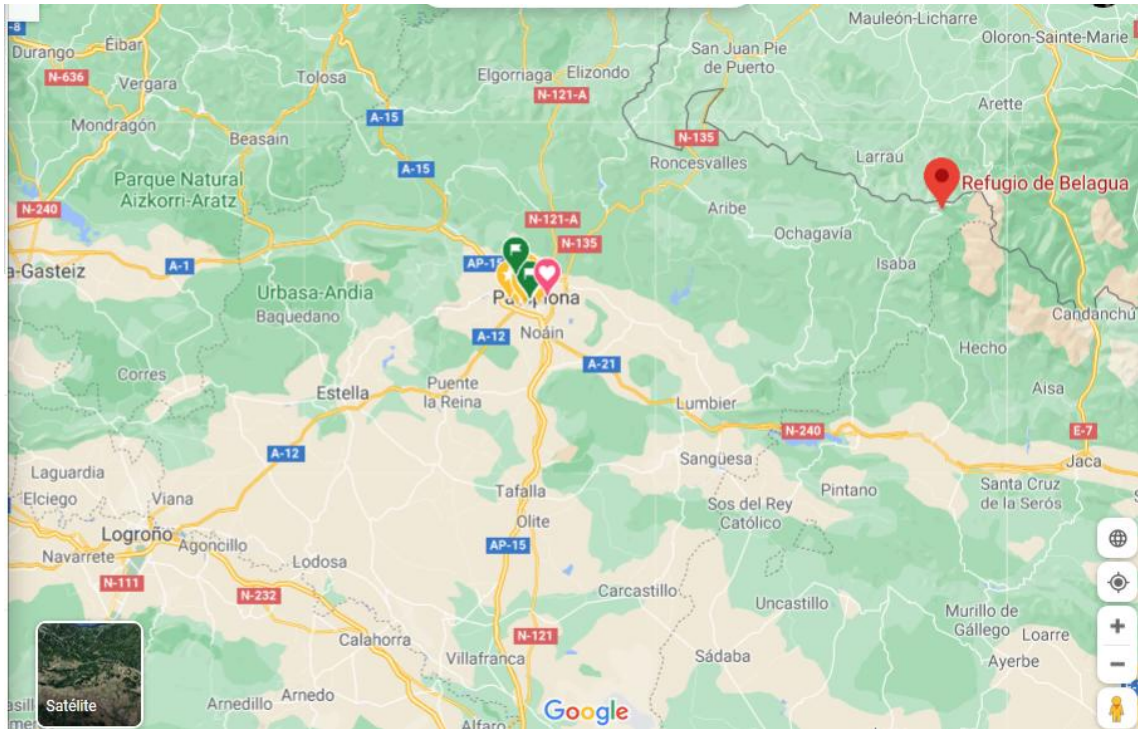
<https://vallederoncal.es/>

<https://www.turismo.navarra.es/esp/organice-viaje/recurso/Patrimonio/3068/Valle-de-Roncal.htm>

ALOJAMIENTO: Media pensión en Refugio de Belagua, reservado en exclusiva para éste grupo.

<https://refugiobelagua.es/>

UBICACIÓN: Carretera Na-137 Puerto de Belagua, 31417 Isaba. Mapa



**DIRIGIDO A:** jóvenes y mujeres montañeras y/o deportistas con inquietud por la montaña invernal que deseen adquirir los conocimientos básicos necesarios para emprender actividades de iniciación en terreno nevado mediante el uso del equipo y técnicas adecuadas de progresión y seguridad con crampones y piolet.

**PORQUÉ ENTRE MUJERES:** se pretende frenar la desigualdad de participación de las mujeres en la práctica deportiva, cuestionando los roles y estereotipos de género que hasta ahora han frenado el acceso de ellas al deporte e inducido un menor número de deportistas y el temprano abandono. Identificar y reducir barreras de género en montaña. Practicar sin presión, sin miedo, sin vergüenza, sin complejos por ser mujer. Ofrecer formación técnica en un entorno de igualdad y comunicación horizontal sin jerarquías ni distorsiones por razones de género. Aprovechar el efecto espejo con referentes femeninos. Fortalecer la identidad de género. Proporcionar una red de apoyo basada en el compañerismo y la sororidad para compartir experiencias de montaña. Generar confianza y autonomía de cara a potenciar la autoestima positiva. Fortalecer el criterio propio desde el conocimiento y la experiencia. Promover la toma de decisiones y la capacidad de liderazgo. Descubrir y/o desarrollar habilidades personales.

**FEDERADOS POR GÉNERO Y PORCENTAJE**

Este año frena el crecimiento de número de mujeres federadas, plantándose el 29,68% del total.



## CONTENIDOS TÉCNICOS Y PRÁCTICOS:

- Introducción a la montaña invernal y sus riesgos principales.
- Conocimientos básicos de Nivología, avalanchas e interpretación del boletín del peligro de aludes BPA. ¿Qué es un DVA o Arva?
- Hipotermia: qué es, cómo ocurre, signos. Protocolo de actuación. Prevención.
- Planificación de actividad: documentación, análisis, elección, decisión. Planes B, C, D.
- Nociones de orientación: mapas cartográficos y aplicaciones móviles.
- En caso de emergencia: My112, GRT Navarra, otros. Envío ubicación.
- Revisión y ajustes del equipo: mochila, botas, crampones, piolet, casco.
- Técnicas de progresión con crampones en pendiente media (hacia arriba y hacia abajo)
- Técnicas de seguridad con piolet en laderas de pendiente media (hacia arriba y hacia abajo)
- Técnicas de auto-detención con piolet en laderas heladas con pendiente.
- Actividad de montaña según condiciones puntuales: meteo, terreno, grupo.



## PROGRAMACIÓN ORIENTATIVA:

### Sábado 13

- 08.30am Acogida, recepción y acomodación en el refugio de Belagua.
- 08.45am Presentación del grupo y actividades. Entrega de material. Revisión de equipos.
- 10.00am Salida a la montaña, talleres prácticos
- 16.00pm Regreso al refugio.
- 17.30pm-19.30 Nociones técnicas fundamentales
- 20.00pm Cena
- 21.00pm Proyección y Coloquio

Domingo 14

- 07.00 Desayuno
- 07.45 Revisión equipos
- 08.00 Salida actividad
- 15.00 Regreso al refugio, puesta en común y despedida del encuentro

PRECIO: 160€ por persona.

Incluye: Curso, actividad, seguros de RC y asistencia y accidentes. Pernocta y media pensión (desayuno y cena). Desglose: curso + actividad+ seguros 130€. Refugio MP 30€

No incluye: transporte, alquiler de equipo (piolet, crampones, casco). Equipo personal: mochila, botas de montaña y ropa técnica deportiva de abrigo adecuada.

Inscripción y reserva: debido a la situación actual del Covid y restricciones a la movilidad, las plazas ofertadas son limitadas para cumplir con los ratios tanto de aforo en el refugio como en la participación de grupos en actividades de montaña. Se emitirán certificados en caso de necesidad.

[Para inscribirte es necesario contestes brevemente según proceda por mail o whatsapp:](#)

- nombre + 2 apellidos
- edad
- municipio, provincia, comunidad autónoma de residencia
- número móvil de contacto
- correo electrónico de contacto
- ¿tienes experiencia en deportes de montaña: escalada, montañismo, esquí, trail running, senderismo...?
- ¿y en invierno, has practicado alguna actividad sobre nieve? Si / No. Especifica en dicho caso
- forma física actual: ¿entrenas o practicas ejercicio cardiovascular, capacidad aeróbica?
- otros deportes que practiques
- ¿Necesitas transporte? ¿Puedes compartir vehículo?
- ¿Necesitas equipo? En caso afirmativo: ¿completo o qué parte/s?

En cuanto lo recibamos y tabulemos las respuestas, serás invitada en unos días a formalizar el pago y rellenar un cuestionario personal para ayudarnos a conocerte un poco mejor (datos necesarios para los seguros, para la seguridad del grupo y del evento, para el refugio, estar a gusto y disfrutar, motivaciones y expectativas personales) y preparar el encuentro lo mejor posible. También se os enviará la lista completa de material, la organización de vehículos, y se creará un grupo para coordinarnos.

[CONTACTO:](#)

Whatsapp y tfn: 621 357906 Sonia Casas y Rocalia Guías de Montaña

Mail: [alpinismoenfemenino@gmail.com](mailto:alpinismoenfemenino@gmail.com)