



El Duende de  
Dílar me espera

# CONVIVENCIAS MONTAÑERAS GRANADINAS

## OBJETIVOS

Desde las Vocalías de Delegación de Granada de Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo. En colaboración con el ayuntamiento de Dílar y la Diputación de Granada.

Proponemos estas convivencias montañeras deportivas y lúdicas que nacen con la idea de fomentar las diferentes actividades de Montaña y sus aportes en la naturaleza, con la colaboración de los comités de Inclusión, Igualdad y Juvenil de nuestra provincia, difundiendo la práctica del deporte en estas modalidades.

Se han planificado diferentes niveles y rutas para adaptarse a las preferencias de los participantes y en conjunto con las distintas vocalías. Dando a conocer el medio natural y socio-cultural de las poblaciones de la zona. Siguiendo en todo momento el protocolo y el consentimiento informado.

## 1. Fechas y lugares

Las convivencias serán en DILAR-GRANADA el 21 de Octubre 2023.  
En el Polideportivo de Dilar, Av. Emilio Muñoz, 56, 18152 Dílar, Granada

"Las montañas están llamando, y debo ir" escribió allá por el Siglo XIX el famoso naturalista John Muir.

## 2. Inscripciones

- En la plataforma de <http://www.global-tempo.com/>
- Máximo hasta **1 semana antes**.
- Precios 10 € para Federado y 15 € No Federado.
- Federados FAM o Fedme año en vigor.
- Plazas según cada actividad.
- Dan derecho a asistir al encuentro.

# CONVIVENCIAS MONTAÑERAS GRANADINAS

- Seguro accidente de un día para los no federados.
- Cualquier aclaración al correo [granada@fadmes.es](mailto:granada@fadmes.es)
- Dirigido por Guías titulados técnicos deportivos, con gran experiencia.
- Sorteo de material.
- Comida Convivencia.
- Bolsa de obsequio.

### 3. SÁBADO 21 de Octubre 2023 en DILAR

### Iniciación- PROGRAMA

9:00h-10:00h

Recepción de los participantes en el punto de reunión, en el polideportivo Municipal de Dílar para la organización de los diferentes grupos y horarios.

10:00h-14:00h

Realización de las diferentes actividades, Siendo todas Inclusivas:

- ESCALADA
- BARRANQUISMO
- SENDERISMO
- MARCHA NÓRDICA
- CXM

14:30 h.- Comida

16:00h-20:00h (30 Minutos aprox. cada charla)

- Charla Coloquio MONTAÑISMO INCLUSIVO por responsable Andaluz Juan Antonio G.Lara.
- Charla coloquio SUPERACIÓN MIEDOS EN LA MONTAÑA, por Vocal PSICOLOGA responsable Nuria Carrillo.
- Charla Coloquio IGUALDAD en la montaña, por Vocal responsable M<sup>a</sup> Jesus Tamayo.
- Caminos de la Sierra por Antonio Gámez.
- Sorteo Material con los presentes.
- Clausura Actividad y agradecimientos.

(Ayuntamiento Dílar, Diputación, Parque, FAM, asociaciones involucradas. ETC)

### 5. Normativa general:

- La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias, e incluso la suspensión, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaran o por causa de fuerza mayor.

**CONVIVENCIAS MONTAÑERAS GRANADINAS**

- La Organización podrá publicar imágenes y demás datos de la actividad y de sus participantes, con fines oportunos de publicidad, promoción, informes, etc. previo consentimiento. De acuerdo con lo previsto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, cualquier interesado puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad de sus datos y la limitación u oposición a su tratamiento, mediante un escrito al correo [granada@fadmes.es](mailto:granada@fadmes.es)
- Esta normativa podrá ser modificada por causas ajenas o circunstancias excepcionales que así lo requieran.
- Al realizar la inscripción se acepta en todos sus puntos y normas, así como las posibles modificaciones que pudieran darse.

## 6. MATERIAL NECESARIO

### BARRANCOS

**-Material individual obligatorio:** neopreno, casco, arnés de barrancos, descendedor del tipo ocho con mosquetón de seguridad, cabo de anclaje doble con mosquetones de seguridad, botas de montaña o barrancos (botas de montaña de caña media o alta).

El material tiene que estar ajustado a talla y edad del participante.

**-Material personal obligatorio:** bañador, ropa de cambio, toalla, crema solar, agua, barritas energéticas o similar.

Es muy importante tener claro todo lo referente al material, en caso de alguna duda por favor contactar con la organización.

Se trata de una actividad guiada en la que los participantes tendrán que llevar el material necesario, como ropa de montaña y material específico del Barranquismo. Si no tenemos material para el descenso la organización pone a disposición el material necesario, **reservándolo con antelación**, con un coste de 20€, para ello hace falta que se indique el peso y altura del participante.

### ESCALADA

**-Material individual obligatorio:** Casco, arnés, bolsa de magnesio, braga de anclaje, pies de gato

El material tiene que estar ajustado a talla y edad del participante.

**-Material personal obligatorio:** zapatillas, crema solar, agua, barritas energéticas o similar.

Es muy importante tener claro todo lo referente al material, en caso de alguna duda por favor contactar con la organización.

Es una iniciación a la escalada deportiva, el grado de las vías es muy fácil, no pasan del V grado. Es una actividad guiada con material común incluido, en la que los participantes tendrán que llevar el material necesario, como ropa de montaña y material específico de escalada deportiva. Si no tienes material para la jornada de escalada deportiva la organización pone a disposición el material necesario, **reservando con antelación**, con un coste de 20€, para ello hace falta que se indique el peso y altura del participante.

## SENDERISMO

Se harán 2 rutas con diferentes niveles, 1 de unos 20 km y otra de 10 km aproximadamente para adaptarse a la mayoría del que quiera participar.

El material, el habitual para la época del año y el tipo de terreno.

## MARCHA NÓRDICA

Taller de Marcha Nórdica para principiantes y una pequeña ruta de práctica.

Se prestarán los bastones para el taller, hasta los 10 primeros en inscribirse.

## CXM

Convivencia de Carreras X Montaña con los participantes de la Selección Granadina y con la selección Cadeba. Cambio de impresiones entre todos y dos rutas con diferentes niveles para conocer esta magnífica zona.

**Es muy importante tener claro todo lo referente al material, en caso de que tengas alguna duda por favor contacta con la organización.**

## REFLEXIÓN POR Día Mundial de la Salud Mental 10 de octubre de 2023

Queríamos hacer esta reflexión por la cercanía de este día mundial y que cada vez nos afecta más a todo el mundo. El Día Mundial de la Salud Mental se lleva a cabo todos los años el día 10 de octubre desde 1992. Es un día dedicado a favorecer la educación, la concienciación y la sensibilización de la salud mental. Es fundamental acercar a todas las personas a cuidar nuestra salud mental y garantizar que la sociedad reconozca el papel que tenemos todos nosotros en la creación de una comunidad sin estigmas hacia la salud mental.

Es un hecho que la mayoría de nosotros nos podemos ver afectados por problemas de salud mental en algún momento de nuestra vida. Por esa razón, es importante fomentar el cuidado de la salud mental con las herramientas y estrategias adecuadas para vivir una vida plena y libre de estigmas.

Consejos para cuidar la salud mental

Cuidar nuestra salud mental es tan importante como la física. Os dejamos algunas estrategias para liberar el estrés y cuidar nuestra mente.

>Practica la meditación o el Mindfulness para reducir la ansiedad. Hay varias maneras de añadir el Mindfulness en tu día a día. Por ejemplo, tomándote un tiempo para concentrarte en tu respiración.

>Realiza ejercicio físico preferentemente en la Naturaleza varias veces a la semana.

>Haz una desintoxicación digital. Los teléfonos móviles y las redes sociales pueden hacernos sentir ansiedad.

>¡Hablar! Si alguna vez te preocupa tu salud mental o empiezas a sentirte estresado o con ansiedad, algo tan sencillo como hablar con alguien de confianza, como un amigo o un familiar, es una excelente manera de calmarte. **HABLAR Y CAMINAR, El senderismo de toda la vida.....**

Como ya dijo Muir en una de sus célebres citas: "**escala las montañas y obtén sus buenas noticias.**"