

XXVII JORNADAS ESTATALES DE SENDERISMO

VITORIA-GASTEIZ

del 31/10 al 3/11 de 2019



euskalmendizale**federazioa**

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



FEDME



XXVII JORNADAS ESTATALES DE SENDERISMO

del 31 de Octubre de 2019

al 3 de Noviembre de 2019

**GRAN HOTEL LAKUA
VITORIA-GASTEIZ**

Organizadores



euskalmendizalefederazioa

**FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION**



FEDME

**Euskal Mendizale Federazioa
Federación Vasca de Montaña
vocal2@emf-fvm.com
945 12 43 35**

DOSSIER INFORMATIVO

PRESENTACIÓN DEL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA	4
LA FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA	5
SENDERISMO Y SALUD	6
PROGRAMA	7

Las JORNADAS ESTATALES DE SENDERISMO es el evento por excelencia a nivel estatal en relación al mundo del senderismo.

A lo largo de estos 27 años ininterrumpidos, estas JORNADAS se han consolidado como el certamen de referencia en relación al Senderismo.

Las últimas tendencias, novedades, investigaciones, tienen su cuna en estas JORNADAS que no en vano han marcado el antes y el después de la labor tanto federativa como de las administraciones públicas, que de la mano de nuestras federaciones y en particular de la Euskal Mendizale Federazioa, han marcado los pasos y el devenir del senderismo. Cabe recordar que fue aquí, en Euskadi, donde el senderismo estatal conoció las primeras marcas de senderos que guiaron a nuestros montañeros por nuestros bosques y cimas y también fue

aquí, donde se gestó el primer Decreto del Estado donde se regulaba la actividad del senderismo.

Hoy nos volvemos a reunir en Euskadi todas las federaciones de montaña del Estado, que, junto a la FEDME, desarrollaremos una nueva línea que marcará los próximos años en el mundo del senderismo, el binomio:

SENDERISMO y SALUD.

PRESENTACIÓN DEL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

Desde hace veintisiete años hay un encuentro anual por excelencia en el que nuestro colectivo se reúne en un lugar geográfico del estado para dialogar, discutir, investigar, proponer y aportar al mundo del senderismo por medio de los expertos del momento.

Las federaciones de montaña, somos un colectivo en el que más del 95% de nuestros miembros, somos senderistas.

El senderismo es parte de la condición humana y del montañoso en particular. No obstante, el senderismo nos permite conocer un territorio a nuestra escala, a escala humana. Permite conocer los pequeños detalles y profundizar en aquellos de nuestro interés. El senderismo nos pone en comunicación a las personas y sus culturas. Es el medio más eficaz para entender a sus gentes y los paisajes heredados, el territorio de nuestros abuelos.

También es una práctica saludable; posiblemente la mejor. El senderista debe ser curioso por naturaleza. Es una persona en sintonía con la naturaleza y su entorno. El senderismo aboca a la lectura y a la formación.

Un buen senderista es capaz de reconocer un hábitat y esperar, por consiguiente, la presencia de una serie de especies concretas. Si al senderismo se acompaña la interpretación que hace cada cual de la naturaleza en ese afán de formación y profundizar en el tema, estaremos hablando que el senderismo es lo más gratificante que se pueda hacer.



Jose Ramón Alonso
Lehendakaria

LA FEDERACIÓN VASCA DE MONTAÑA

La Federación Vasca de Montaña – Euskal Mendizale Federazioa, en adelante EMF-FVM, se fundó en Elgeta (Gipuzkoa) el día 18 de mayo de 1924, promovida por las Sociedades de Montaña de Araba, Bizkaia, Gipuzkoa y Nafarroa, con la denominación de Federación Vasco-Navarra de Alpinismo.

Con el transcurrir de los tiempos, nuevas inquietudes han llegado al montañismo vasco: la práctica de las actividades montaÑeras tradicionales están ahí para todos, pero han llegado y tenemos la necesidad de abrirnos a nuevas modalidades deportivas integrando prácticas diversas para acoger a todos.

La EMF-FVM ejerce por delegación funciones públicas de carácter administrativo, actuando en este caso, como agentes colaboradores de la Administración Pública vasca como responsables del deporte de base y del desarrollo competitivo.

Además es el órgano de representación de los deportistas federados en montaña, por lo que vela por la práctica deportiva de las disciplinas en las que ostenta la representación aunque estas sean practicadas por personas no federadas. Estas disciplinas son las siguientes: orientación, esquí de travesía, carreras por montaña, escalada en roca, escalada deportiva, alpinismo, senderismo, marchas, marcha nórdica, descenso de barrancos y espeleología.

Otro aspecto muy importante que potencia la EMF-FVM y que no queremos olvidar es la formación técnica como primer y más importante pilar en la prevención de accidentes en montaña.

Actualmente la federación cuenta con más de 34.000 federadas y federados siendo la más importante federación deportiva de Euskadi.



euskalmendizalefederazioa

**FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION**



SENDERISMO Y SALUD

El senderismo es una actividad deportiva y de ocio que cada día gana más adeptos, puesto que se trata de un deporte que no exige una excesiva preparación física y en el que, a medida que se acumula experiencia, conocimientos y resistencia física, se puede aumentar la dificultad y la longitud de las rutas.

Ya sabemos que la actividad física proporciona una serie de beneficios, hoy en día indiscutibles. Las repercusiones que la práctica de ejercicio tienen sobre la salud son sobradamente conocidas. El ejercicio físico es fundamental para el organismo, no sólo porque ayude a quemar calorías, sino porque nos ayuda a mejorar la fuerza muscular y contribuye al mantenimiento de la masa ósea. También juega un importante papel en determinadas enfermedades, como por ejemplo la hipertensión, siendo una realidad el hecho de que la incorporación de actividad física junto con otras variaciones en el estilo de vida, brindan beneficios múltiples a los hipertensos. Incluso algunos autores manifiestan una asociación entre inactividad y riesgo de mortalidad. Algunas de las ventajas que podríamos señalar del senderismo son, entre otras, las cardiorrespiratorias o las musculares.

Por otro lado, cada vez son más los estudios que corroboran la relación existente entre actividad y salud mental. A mayor actividad física, mayores beneficios psicológicos, produciéndose esta relación positiva en todos los grupos de edad, incluso en personas mayores. En este sector de población comprobamos que un alto funcionamiento físico contribuye, entre otros factores, a un envejecimiento exitoso, e incluso se ha propuesto que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones, asociándose con una mejoría significativa del funcionamiento cognitivo y menor declinación cognitiva,

en mujeres de edad avanzada. La actividad física reduce la depresión y puede ser tan efectiva como otros tratamientos. Si se realiza ejercicio físico con regularidad, desaparece el riesgo de la reaparición de depresiones y se produce una mejoría en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física. Además, reduce la ansiedad y mejora las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño.

Practicar senderismo puede contribuir al aumento del estado de ánimo. Realizar actividades placenteras, como es este deporte, está íntimamente relacionado con un estado de ánimo favorable. Los mejores días coinciden generalmente con aquellos momentos en los que hemos realizado actividades agradables. Aun cuando uno se siente triste o desganado, el mejor método para superar ese malestar es implicarse en una actividad gratificante. Este deporte además se presenta como una actividad relajante, debido al medio donde habitualmente se desarrolla, por combinar el contacto directo con la naturaleza y el ocio. Así mismo, como en la mayoría de los deportes, el senderismo puede ser un medio para aumentar el concepto de uno mismo. Los individuos se plantean una serie de objetivos a conseguir (p. ej. realizar una ruta de determinada dificultad) que, una vez alcanzados, hacen que la persona se sienta exitosa y capaz, y se vea motivada a realizar de nuevo la actividad en futuras ocasiones.

Podemos considerar, por tanto, el senderismo como una forma de relajación, diversión, evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables y que incluye sensaciones de autosuficiencia, control y competencia.

Programa

Jueves 31 de octubre – Recepción del Comité Estatal de Senderos (sólo miembros del Comité)

Lugar: Hotel Gran Lakua. Vitoria-Gasteiz

19:00 – Recepción en el Hotel Gran Lakua (Vitoria-Gasteiz)

21:30 – Cena

Viernes, 1 de noviembre

Jornada Técnica Senderismo y Salud (abiertas al público)

Lugar: Hotel Gran Lakua. Vitoria-Gasteiz

8:30 - 9:00 – Recepción de inscritos

9:00 - 9:30 – Apertura

Presentación oficial de las Jornadas por parte de la Federación Vasca de Montaña, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada e Instituciones Públicas de referencia.

9:30 – 11:30 - Sesión 1 – La experiencia de las Administraciones en Senderismo y Salud
Instituciones Públicas Vascas de referencia expondrán las estrategias y políticas públicas que se aplican entorno al deporte y la salud, así como las encaminadas al fomento y preservación de itinerarios públicos.

11:30 -12:00 - Coffee

12:00 – 13:30 - Sesión 2 – La experiencia de Federaciones

Federaciones Internacionales y Nacionales trasladarán su experiencia en el desarrollo del senderismo y la promoción de la salud.

13:30-14:30 – Coloquio y conclusiones

16:30 – 21:00 Talleres Federativo sobre senderismo y salud (exclusivo para miembros del Comité)

- Primer taller: Senderismo y Salud
- Segundo taller: Taller misceláneo

Sábado, 2 de noviembre

Lugar: Hotel Gran Lakua. Vitoria-Gasteiz

Programa de mañana

9:30 – 13:30 - Reunión del Comité Estatal de Senderos (exclusivo para miembros del Comité)

Programa de tarde

16:00 Actividad social para el Comité Estatal de Senderos y acompañantes

Desplazamiento en autobús.

- Visita “Abierto por Obras” a la Catedral de Santa María y a la Almendra de Vitoria-Gasteiz (Casco Antiguo).
- Cena en Sidrería con espectáculo “Sagarlantegia”

Domingo, 3 de noviembre – Visita al Humedal de Salburua en el Anillo Verde de Vitoria-Gasteiz

Desplazamiento en autobús desde el hotel para miembros del Comité y acompañantes.

- Recorrido al Humedal de Salburua. Recorrido con visita técnica al humedal de Salburua.

- Encuentro de Txikiklubs (secciones infantiles de los Clubes de Montaña)

- Comida