



euskalmendizalefederazioa

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

***“Explota tus miedos y agárrate a la vida”***

**Viernes 19 de octubre**

**RETO ESCALADA / Rocódromo en Plaza España**

**#AGARRATEALAVIDA**

El 19 de octubre, Día Internacional del Cáncer de Mama, se celebrará un gran reto popular en la Plaza de España de Vitoria-Gasteiz: la Asociación [ASAMMA](#) (Asociación Alavesa de Mujeres con Cáncer de Mama y/o Ginecológico) y la [Federación Vasca de Montaña-EMF](#) instalarán un rocódromo para invitar a todo el que quiera a escalarlo hasta la cima.

El reto consiste en reunir al menos a 75 escalador@s voluntari@s con lo que la asociación recibirá una dotación económica, para seguir apoyando a mujeres y hombres con cáncer de mama y/o ginecológico de Álava. EMF-FVM promoverá de ese modo una de sus principales disciplinas, la escalada deportiva, como motor de salud y fuente de valores positivos como la superación y la constancia.

A través de esta actividad y #AGARRATEALAVIDA, queremos que nuestro mensaje de concienciación llegue a todos los rincones de Vitoria-Gasteiz y de Álava. La reivindicación es clara: “Explota tus miedos y agárrate a la vida”.

El rocódromo que se instalará para llevar a cabo el reto será singular: las presas tendrán forma de pechos, simbolizando el proceso de lucha y superación que padecen las personas que sufren cáncer de mama. Se destacarán sus ganas de vivir y la fuerza que se necesita para superar la enfermedad. Llegar a la cima, te hace agarrarte a la vida con más ganas e ilusión.

Todos los que se apunten al reto ayudarán a visibilizar la enfermedad y la importancia de la prevención y las revisiones periódicas.



euskalmendizale**federazioa**

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

## **Explota tus miedos**

1 de cada 8 mujeres pueden padecer cáncer de mama. Por eso es de vital importancia ir a todas las revisiones periódicas y explotar los miedos que nos hacen dejarlo para otro momento. Para enfrentarse a estos temores, se instalará junto al rocódromo un panel con 80 globos con forma de pecho donde las personas podrán explotarlos; 8 de ellos tendrán premio, el resto serán los “afortunado/as” que estarán fuera de esa probabilidad.

## **Charla de Ane Hernani**

Ane Hernani, escaladora que superó la enfermedad de cáncer de mama, ofrecerá una charla donde se podrá saber más sobre su experiencia con la escalada y como lo compaginó con ese bache que superó con éxito.

Lugar: Aula Luis de Ajuria en General Álava, Vitoria-Gasteiz.  
Hora: 18:00h (duración: 1 hora aprox.)

## **PROGRAMA**

**Viernes 19 de octubre**  
**Día Internacional del Cáncer de Mama**

**16:00** Apertura del ROCÓDROMO en la Plaza España. Inauguración a cargo de Irati Anda, escaladora y Directora Técnica de la EMF-FVM  
**16:30** Apertura panel con globos  
**18:00** Charla de la escaladora Ane Hernani  
**20:00** Cierre de las actividades  
**20:15** Lectura del manifiesto  
**20:30** Entrega de premios