

PROYECTO DEPORTIVO 2025

ÁREA DEPORTIVA

FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DEMONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO



EQUIPO DE TRABAJO ÁREA DEPORTIVA

El Área Deportiva de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo, está formada por:

VICEPRESIDENCIA DEPORTIVA:

EMILIO MARTÍNEZ GARCÍA

DIRECCIÓN DEPORTIVA

RODRIGO SÁNCHEZ GARRIDO

- Gestión Deportiva FADMES.
- Coordinador PPMEE.
- Coordinador Escalada.
- Coordinador Alpinismo.
- Coordinador Barranquismo.

RESPONSABLE TÉCNICA

BEATRIZ ESCRIBANO MOYA

- Coordinadora Programas de Tecnificación y Selecciones.
- Coordinadora CxM.
- Coordinadora Esquí de Montaña.
- Coordinadora Marcha Nórdica.
- Coordinadora Senderismo.
- Coordinadora Travesías.



ALPINISMO

PROYECTO ALPINISMO 2025

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN ALPINISMO

En este 2025 vamos a sentar las bases para poder tener un Programa de Tecnificación de Alpinismo con una planificación, objetivos y metodología.

- Mejorar habilidades en escalada en roca, hielo y mixto, así como la progresión en terreno alpino y maniobras con cuerda.
- Aprender las técnicas de autorescate, evaluación de peligros objetivos y toma de decisiones en la montaña.
- Conocer la planificación de las ascensiones, e interpretar los pronósticos para una toma de decisiones segura.
- Fomentar prácticas de mínimo impacto y respeto por el entorno natural.

AYUDAS ECONÓMICAS A EXPEDICIONES DE ALPINISMO

Se hará público una convocatoria para aquellas personas con licencia federativa anual tramitada por la FADMES, puedan acogerse a unas ayudas económicas destinadas a sufragar parte de los gastos originados en la expedición.



BARRANQUISMO

COMITÉ DE BARRANQUISMO

- **Responsable:** Isidro Toro Marín.
- **Vocal:** Juan José Acién Torres.

PROYECTO BARRANQUISMO 2025

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE BARRANQUISMO 2025

Se seguirá trabajando para poder llevar a cabo este Campeonato de Andalucía.

CHARLAS PROMOCIONALES DE BARRANQUISMO

Con el objetivo de promocionar este deporte, se van a realizar unas charlas de promoción del barranquismo en institutos y para estudiantes de grado medio como Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre (TECO).

AYUDA A EVENTOS DE BARRANQUISMO

Como Área Deportiva, el objetivo es colaborar, con una ayuda económica, a la organización de los diferentes eventos y pruebas de barranquismo celebradas en Andalucía.

JORNADAS INTERCENTROS FEDME

Aún no sabemos si, en este 2025 se realizarán las jornadas intercentros FEDME. No obstante, creemos que son unas jornadas positivas para la que esta especialidad siga creciendo y, es por ello que, en el caso de que se realicen, se abrirá una convocatoria para participar como Federación Andaluza.

AYUDAS A LAS EXPLORACIONES BARRANQUISTAS

Ayudas destinadas a deportistas con licencia anual tramitada por la FADMES, para realizar exploraciones barranquistas.



CARRERAS POR MONTAÑA

COMITÉ DE CARRERAS POR MONTAÑA

- **Vocal Almería:** Antonio Francisco Cruz Cruz.
- **Vocal Cádiz:** Francisco Grimaldi Franco
- **Vocal Córdoba:** Daniel Rodríguez Muñoz
- **Vocal Granada:** Antonio Fernando García Domínguez.
- **Vocal Huelva:** Miguel Ángel Pereira Marcelino.
- **Vocal Jaén:** José Antonio Ramiro Ramírez.
- **Vocal Málaga:** José Manuel García Mesa.
- **Vocal Sevilla:** Manuel Jesús Elvira Arriaza.

CALENDARIO OFICIAL CXM 2025

En este 2025 se crea la Copa Andaluza MiniCxMTrail, en la que podrán puntuar deportistas de la categoría absoluta y subcategorías. Es por ello que se proyecta un calendario andaluz de Carreras por Montaña compuesto por:

- Ocho Campeonatos de Andalucía.
- Una Copa de Andalucía de CxM compuesta por 6 pruebas.
- Una Copa de Andalucía de MiniCxMTrail compuesta por 6 pruebas.
- Una Copa de Andalucía de Ultra Trail compuesta por 3 pruebas.
- Una Copa de Andalucía de Carreras Verticales compuesta por 3 pruebas.

Habrán premios para las categorías de Edad Escolar, así como premios en metálico para la categoría absoluta y subcategorías en:

- Campeonato de Andalucía de CxM, por valor de 1.200€ para el podio absoluto masculino y femenino.
- Copa Andaluza CxM, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino, por valor de 550€ para cada subcategoría y regalos para el podio de deportistas menores de edad.
- Copa Andaluza MiniCxMTrail, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino.
- Copa Andaluza Ultra Trail, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino y por valor de 550€ para cada subcategoría.
- Copa Andaluza Carreras Verticales, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino, por valor de 550€ para cada subcategoría y regalos para el podio de deportistas menores de edad.

Con respecto a las pruebas de Carreras por Montaña en Edad Escolar, hemos tenido un aumento de solicitudes de pruebas tanto de Cxm como de Carreras Verticales, lo que supone mayores posibilidades de promoción de las CxM en Edad Escolar.



El Área Deportiva realizará un análisis sobre la participación de deportistas de categoría cadete en las pruebas de Edad Escolar, pruebas de aval, pruebas de Copa Provincial y pruebas de Copa Andaluza de CxM, de cara a regularizar y homogeneizar su participación en dichas pruebas.

El Área Deportiva hará pública una convocatoria de ayuda económica destinada a deportistas con licencia federativa anual tramitada por la FADMES y que hayan participado en competiciones nacionales e internacionales.

Asimismo, también podrán acogerse a ayudas económicas por parte del Área deportiva, las entidades organizadoras de la FADMES que organicen competiciones de carácter oficial en ámbito nacional e internacional.

Por último, el Calendario Oficial de Copas y Campeonatos de Andalucía 2025, se establece de la siguiente forma:

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE SNOWRUNNING

XIV Snow Running Sierra Nevada, 1 de febrero, Estación de esquí y montaña de Sierra Nevada, Monachil, Granada. Organizado por el Club deportivo Altalí y Mamut Sierra Nevada S.L.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CXM POR ETAPAS

Jimera Tres Trails 2025, 22 y 23 de febrero, Jimera de Líbar, Málaga. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Jimera de Líbar.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CXM EN EDAD ESCOLAR

II kv Marathon Alcaudete y IV CxM Marathon Alcaudete, 17 y 18 de mayo, Alcaudete, Jaén. Organizado por Club Deportivo Marathon Alcaudete.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CXM POR CLUBES

III XTreme Sierra Sur, 13 de septiembre, Alcalá la Real, Jaén. Organizada por Excmo. Ayuntamiento de Alcalá la Real (Área de deportes).

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE ULTRA TRAIL

Chamizo Trail, 18 de octubre, Villanueva del Rosario, Málaga. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Villanueva del Rosario.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CXM

CxM Rute 2025, 25 de octubre, Rute, Córdoba. Organizado por Hacho Trail.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CARRERAS VERTICALES

KV Aznaitín 360, 1 de noviembre, Albánchez de Mágina, Jaén. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Albánchez de Mágina y Delegación Jaén FADMES.



CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CXM POR SELECCIONES PROVINCIALES

V CxM Toleta, 23 de noviembre, Puerto Serrano, Cádiz. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Puerto Serrano.

COPA DE ANDALUCÍA DE CXM Y MINICXMTRAIL

1. **CxM Fuera de Pista**, 2 de marzo, Montellano, Sevilla. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Montellano.
2. **VI CxM El Santo**, 15 de marzo, Pizarra, Málaga. Organizado por Club Deportivo Pizarraventura.
3. **CxM Sierra Elvira**, 12 de abril, Atarfe, Granada. Organizado por Club de Atletismo y Montaña Atarfe.
4. **III XTreme Sierra Sur**, 13 de septiembre, Alcalá la Real, Jaén. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Alcalá la Real (Área Deportes).
5. **La Burrica Trail V CxM Sierra de María Los Vélez**, 4 de octubre, María, Almería. Organizado por C.D. Villa de María.
6. **CxM Rute 2025**, 25 de octubre, Rute, Córdoba. Organizado por Hacho Trail.

COPA DE ANDALUCÍA DE CARRERAS VERTICALES

1. **CV Media Legua Gruesa Purchena**, 22 de marzo, Purchena, Almería. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Purchena.
2. **X Carrera Vertical Sierra Dúrcal**, 3 de mayo, Dúrcal, Granada. Organizado por Club de Montaña Cerro del Caballo.
3. **KV Aznaitín 360**, 1 de noviembre, Albánchez de Mágina, Jaén. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Albánchez de Mágina y la Delegación Jaén FADMES.

COPA DE ANDALUCÍA DE ULTRA TRAIL

1. **XIII Edición de las 100 Millas Sierras del Bandolero "Bandolerita"**, 8 y 9 de marzo, Prado del Rey, Cádiz. Organizado por el Club de Montaña Tritón.
2. **Veinte Leguas Alpujarra**, 17 y 18 de mayo, Alpujarra Granadina, Granada. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Pampaneira y Muzafires.
3. **Chamizo Trail**, 18 de octubre, Villanueva del Rosario, Málaga. Organizado por Excmo. Ayuntamiento de Villanueva del Rosario.



PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN CXM 2025

Programa de Tecnificación que tiene como responsable a Beatriz Escribano Moya y como Técnico Colaborador a Juan Cortés Macías.

Un Programa que persigue unos objetivos claros:

- Atender la especialización técnica deportistas andaluces y andaluzas, que destaquen dentro de la Comunidad.
- Compatibilizar la práctica deportiva con la formación académica, con el claro objetivo de conseguir la formación integral de jóvenes deportistas.
- Detectar promesas deportivas.
- Crear un programa donde deportistas puedan mejorar su formación en los aspectos propios de esta disciplina.
- Fomentar el crecimiento personal a través del deporte con vistas al desarrollo de deportistas ricos en conocimientos y valores sociales.
- Conseguir deportistas con una elevada preparación física, técnica y táctica para representar a Andalucía en las competiciones nacionales de carreras por montaña.
- Favorecer sus condiciones de entrenamiento, facilitándoles medios para el control y desarrollo del mismo.
- Seguir la evolución de deportistas a través de las diferentes concentraciones y test que se realizarán a lo largo de la temporada, además de con un seguimiento de los resultados y sensaciones durante la temporada.

En este 2025 pretendemos alcanzar la cifra de 14 deportistas que pertenezcan a las categorías cadete, juvenil y júnior.

Como cada año, además de realizar trabajo técnico, táctico y estratégico de las carreras, se realizará:

- Trabajo psicológico: Contaremos con una psicóloga deportiva en diferentes concentraciones para tratar aspectos tan importantes como la gestión emocional de las carreras y de los resultados obtenidos.
- Trabajo nutricional: Contaremos con la colaboración de un nutricionista que expondrá estrategias de alimentación previas, durante y después de una carrera.
- Trabajo de campo: Test de evolución de los deportistas, como test de lactato, test CMJ, SJ, series repetitivas de 30 segundos, test de sentadillas.
- Analizar los trabajos de fuerza, movilidad articular y técnicas de relajación y estiramientos, destinadas a las Carreras por Montaña.
- Analizar con google Earth e IGN, recorridos de las carreras, guiaje con GPS, añadir tracks al reloj/móvil, creación de segmentos con Strava.
- Saber usar los bastones durante la carrera, así como saber los diferentes tipos de bastoneos.



Con respecto al calendario de concentraciones planificadas, podemos establecer las siguientes:

1. Pizarra (Málaga), 15 y 16 de marzo de 2025.
2. Atarfe (Granada). 12 y 13 de abril de 2025.
3. Yunquera (Málaga), 30 y 31 de mayo, y 1 de junio de 2025.
4. Cazorra (Jaén), 21 y 22 de junio de 2025.
5. Refugio Poqueira (Granada), 18, 19 y 20 de julio de 2025.
6. Rute (Córdoba), 5, 6 y 7 de septiembre de 2025.
7. Sierro (Almería), 17, 18 y 19 de octubre de 2025.
8. Refugio Las Beatas, 14, 15 y 16 de noviembre de 2025.
9. Sierra Nevada (Granada), 12, 13 y 14 de diciembre de 2025

SELECCIÓN ANDALUZA CXM 2025

Una Selección que tiene como seleccionadores:

- **Juvenil, Júnior, Promesa y Absoluta masculina:** Raúl Coca Frontado.
- **Juvenil, Júnior, Promesa y Absoluta femenina:** Eva María Gámez Jiménez.
- **Edad Escolar:** José Antonio Sánchez Avilés.

Queremos llevar a cabo una de las necesidades planteadas de deportistas de la Selección Andaluza y es, contar con un o una profesional de fisioterapia que pueda tratar las dolencias y/o molestias de nuestros y nuestras deportistas, tanto previos a la carrera, como durante y después de la carrera.

La Selección Andaluza de Carreras por Montaña asistirá a las siguientes competiciones del Calendario Nacional:

- **Campeonato de España Snowrunning Individual y por Selecciones Autonómicas**, a disputar el 18 de enero de 2025, en categoría Absoluta.
- **Campeonato de España CxM línea Individual y por Selecciones Autonómicas**, a disputar el 18 de mayo de 2025, en Chandrexa de Queixa (Ourense), en categoría Juvenil, Júnior, Promesa y Absoluta.
- **Campeonato de España Ultra Individual y por Selecciones Autonómicas**, a disputar el 31 de mayo de 2025, en Cazorra (Jaén), en categoría Absoluta.
- **Campeonato de España KV Individual y por Selecciones Autonómicas**, a disputar el 15 de junio de 2025, en Villanúa (Huesca), en categoría Juvenil, Júnior, Promesa y Absoluta.
- **Campeonato de España CxM en Edad Escolar**, pendiente de definir.

Por último, una vez finalizada la Temporada, haremos una jornada de convivencia en la montaña con todas y todos los deportistas que formen parte de la Selección, tanto de categorías en edad escolar como juveniles, júnior, promesas y absolutos, así como la participación de las y los deportistas del Programa de Tecnificación de Carreras por Montaña.



ESCALADA

COMITÉ DE ESCALADA

- **Vocal Almería:** Juan José Acién Torres.
- **Vocal Cádiz:** Pedro Andrés Rodríguez Fernández.
- **Vocal de Córdoba:** Juan Antonio Romero Flores.
- **Vocal Granada:** Pablo García Carmona.
- **Vocal Huelva:** Francisco José Clavijo García.
- **Vocal Jaén:** Sergio Serrano Bellido.
- **Vocal Málaga:** Francisco Luis Jiménez Rodríguez.
- **Vocal Sevilla:** José Manuel Morillas Gómez.

CALENDARIO OFICIAL ESCALADA 2025

En este 2025 se proyecta un calendario andaluz de Escalada compuesto por:

- 4 Campeonatos de Andalucía.
- Una Copa de Andalucía de Escalada en Bloque compuesta por 3 pruebas.
- Una Copa de Andalucía de Escalada de Dificultad compuesta por 3 pruebas.

Habrán premios para las categorías de Edad Escolar, así como premios en metálico para la categoría absoluta y subcategorías en:

- Copa Andaluza Escalada en Bloque, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino, por valor de 550€ para cada subcategoría y regalos para el podio de deportistas menores de edad.
- Copa Andaluza Escalada de Dificultad, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino, por valor de 550€ para cada subcategoría y regalos para el podio de deportistas menores de edad.

Con respecto a las pruebas de Escalada en Edad Escolar, estamos trabajando para poder aumentar el número de pruebas provinciales e interprovinciales.

El Área Deportiva hará pública una convocatoria de ayuda económica destinada a deportistas con licencia federativa anual tramitada por la FADMES y que hayan participado en competiciones nacionales e internacionales.

Asimismo, también podrán acogerse a ayudas económicas por parte del Área deportiva, las entidades organizadoras de la FADMES que organicen competiciones de carácter oficial en ámbito nacional e internacional.

Por último, el Calendario Oficial de Copas y Campeonatos de Andalucía 2025, se establece de la siguiente forma:



CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE ESCALADA EN BLOQUE

Campeonato de Andalucía de Escalada en Bloque wiseclimb, 8 y 9 de marzo de 2025, sala de escalada Wiseclimb (Sevilla). Organizado por C.D. Climbing Canyon.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE ESCALADA DE DIFICULTAD

Campeonato de Andalucía de Escalada de dificultad, por definir.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE RALLY ESCALADA

XII Rally de Escalada 12h El Chorro, 18 de octubre de 2025, Álora (Málaga). Organizado por Grupo de Montaña El Boquerón.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE ESCALADA EN EDAD ESCOLAR

Campeonato de Andalucía de Escalada en Edad Escolar, 24 y 25 de mayo, Estepona (Málaga). Organizado por Grupo de Montaña Estepona y Ayuntamiento de Estepona.

COPA DE ANDALUCÍA DE ESCALADA EN BLOQUE

1. **Prueba de Copa de Andalucía de Escalada en Bloque, 8 y 9 de febrero**, sala de escalada Climbox, Almería. Organizado por Club Escalada Sakala + Almería.
2. **Prueba de la Copa de Andalucía de Escalada en Bloque, 8 y 9 de marzo**, sala de escalada Wiseclimb (Sevilla), Organizado por C.D. Climbing Canyon.
3. **Prueba de la Copa de Andalucía de Escalada en Bloque, 29 y 30 de marzo**, Estepona, Málaga. Organizado por Grupo de Montaña Estepona.

COPA DE ANDALUCÍA DE ESCALADA DE DIFICULTAD

1. **Prueba de Copa de Andalucía de Escalada de Dificultad**, por determinar.
2. **Prueba de Copa de Andalucía de Escalada de Dificultad**, por determinar.
3. **Prueba de Copa de Andalucía de Escalada de Dificultad**, por determinar.



PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN ESCALADA 2025

Programa de Tecnificación que tiene como responsable a José Miguel Martín Rodríguez y como Técnica Colaboradora a Susana Navajas Muñoz.

Un Programa que persigue unos objetivos claros:

- Atender la especialización técnica deportistas andaluces y andaluzas, que destaquen dentro de la Comunidad.
- Ayudar a compatibilizar la práctica deportiva con la formación académica, con el claro objetivo de conseguir la formación integral de jóvenes deportistas.
- Detectar promesas deportivas.
- Crear un programa donde deportistas puedan mejorar su formación en los aspectos propios de esta disciplina.
- Afianzar rituales de preparación antes, durante y después de las competiciones.
- Conseguir rutinas de entrenamiento y/o seguimiento de la evolución de deportistas, creando una comunicación directa.
- Trabajar con deportistas de más temprana edad, acercándolos al mundo de la competición.

En este 2025 tendremos 10 deportistas que pertenecen a las categorías cadete, juvenil y júnior.

Como cada año, además de realizar trabajo técnico, táctico y estratégico de las pruebas de escalada, se realizará:

- Trabajo psicológico: Contaremos con una psicóloga deportiva en diferentes concentraciones para tratar aspectos tan importantes como la gestión emocional de las pruebas y de los resultados obtenidos.
- Trabajo nutricional: Contaremos con la colaboración de un nutricionista que expondrá estrategias de alimentación previas, durante y después de una prueba.
- Se realiza el seguimiento de los entrenamientos de cada deportista que pertenece al Programa de Tecnificación.
- Aprovecharemos algunas concentraciones para participar en pruebas oficiales de Madrid, Valencia o Cáceres para:
 - Realizar simulacros de las competiciones nacionales.
 - Trabajo de adaptación a las competiciones nacionales.
 - Trabajo de visualización y memorización de la vía,
 - Preparación previa de la vía.
 - Gestión de tiempos y estrategia de competición.

Con respecto al calendario de concentraciones, tenemos planificado asistir a las instalaciones de Estepona y viajar a Madrid, Valencia o Cáceres para trabajar con los volúmenes que se usan en competiciones nacionales, aprovechando diferentes concentraciones para participar en competiciones autonómicas.



Por lo tanto, podemos establecer las siguientes concentraciones:

1. Liga Natural Kids (Valencia), 22 y 23 de marzo de 2025.
2. Campeonato de Bloque de Extremadura, 5 y 6 de abril de 2025.
3. Liga Natural kids (Valencia), 3 y 4 de mayo de 2025.
4. Sputnik Las Rozas y Liga Infantil IW Madrid, 10 y 11 de mayo de 2025.
5. Rocódromo Estepona, 28 y 29 de junio de 2025.
6. Sputnik Legazpi e IndoorWall Getafe (Madrid), 23 y 24 de agosto de 2025.
7. Campeonato Extremadura de Dificultad, 27 de septiembre de 2025.

CEEDA ESCALADA 2025

Programa de Excelencia Educativa y Deportiva de Escalada que se encuentra situado en la Ciudad de Huelva y tiene como responsable a Francisco José Clavijo García y como coordinador a José Miguel Martín Rodríguez.

En este 2025 contamos con 8 deportistas en este Programa. Un Programa que persigue unos objetivos claros:

- Coordinar los esfuerzos realizados por los sistemas deportivo y educativo para una formación de calidad de los jóvenes deportistas andaluces, sin mermar su proyección deportiva en la etapa de tecnificación.
- Mejorar los resultados de los deportistas andaluces en las competiciones de ámbito autonómico, nacional e internacional, dando continuidad a la conciliación académica y deportiva durante las etapas de máxima dedicación deportiva.
- Ofrecer un servicio de apoyo a deportistas que atienda todos los aspectos relacionados con la formación integral de los jóvenes, su formación personal, académica, social y técnica, estableciendo redes de colaboración entre las instituciones escolares, las diferentes administraciones, las entidades deportivas y las familias.
- Facilitar el acceso y la optimización de los recursos existentes: centro educativo, instalaciones deportivas, Centro de Medicina del Deporte, Federaciones y Clubes Deportivos.
- Evitar el abandono prematuro de la práctica deportiva.

Como cada año, además de realizar trabajo técnico, táctico y estratégico de las pruebas de escalada, se realizará:

- Trabajo psicológico: Contaremos con una psicóloga deportiva en diferentes concentraciones para tratar aspectos tan importantes como la gestión emocional de las pruebas y de los resultados obtenidos.
- Trabajo nutricional: Contaremos con la colaboración de un nutricionista que expondrá estrategias de alimentación previas, durante y después de una prueba.



ÁREA DEPORTIVA

- Se realizan entrenamientos en las instalaciones de Huelva, contando con el Rocódromo y gimnasio de la Ciudad Deportiva de Huelva, así como el Rocódromo de Cimax Climbing y el Rocódromo situado en el Palacio de Deportes Carolina Marín.
- Se realizan trabajos de fuerza, a través de entrenamientos en "campus board y entrenamientos en gimnasio; trabajos de resistencia aeróbica y de resistencia anaeróbica.
- Se tiene en cuenta la especialidad de cada deportista para planificar sus entrenamientos.

Con respecto al calendario de concentraciones, no hemos podido establecer las fechas ya que no hay un calendario nacional al cual poder adaptar las fechas, no obstante, tenemos planificado asistir a las instalaciones de Estepona y viajar a Madrid para trabajar con los volúmenes que se usan en competiciones nacionales.

SELECCIÓN ANDALUZA ESCALADA Y PARAESCALADA 2025

Una Selección que tiene como seleccionadores:

- **Edad Escolar, Sub18, Sub20 y Absoluta masculina:** José Miguel Martín Rodríguez.
- **Edad Escolar, Sub18, Sub20 y Absoluta femenina:** Susana Navajas Muñoz.
- **Paraescalada:** José Miguel Martín Rodríguez.

La Selección Andaluza de Escalada y Paraescalada asistirá a las competiciones del Calendario Nacional que aún están pendientes de definir por la Federación Española.



ESQUÍ DE MONTAÑA

COMITÉ DE ESQUÍ DE MONTAÑA

- **Responsable:** José Manuel Peula García.

CALENDARIO OFICIAL ESQUÍ DE MONTAÑA 2025

En este 2025 se proyecta un calendario andaluz de Esquí de Montaña compuesto por:

- 5 Campeonatos de Andalucía.
- Una Copa de Andalucía de Esquí de Montaña compuesta por 3 pruebas.

Habrán premios en metálico en:

- Copa Andaluza Esquí de Montaña, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino.

Con respecto a la promoción del Esquí de Montaña en Edad Escolar, estamos trabajando para poder establecer diversas jornadas de Promoción del Esquí de Montaña, tuteladas por los técnicos de la Federación.

El Área Deportiva hará pública una convocatoria de ayuda económica destinada a deportistas con licencia federativa anual tramitada por la FADMES y que hayan participado en competiciones nacionales e internacionales.

Asimismo, también podrán acogerse a ayudas económicas por parte del Área deportiva, las entidades organizadoras de la FADMES que organicen competiciones de carácter oficial en ámbito nacional e internacional.

Por último, el Calendario Oficial de Copas y Campeonatos de Andalucía 2025, se establece de la siguiente forma:

CAMPEONATOS DE ANDALUCÍA DE ESQUÍ DE MONTAÑA

Campeonato de Andalucía Sprint, 25 de enero, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por Club de Atletismo y Montaña Atarfe.

Campeonato de Andalucía por Relevos, 26 de enero, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por Club de Atletismo y Montaña Atarfe.

Campeonato de Andalucía Individual, 8 de marzo, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por FADMES.

Campeonato de Andalucía Vertical, 9 de marzo, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por FADMES.



Campeonato de Andalucía por Equipos, 29 y 30 de marzo, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por C.D. Sabika.

COPA DE ANDALUCÍA DE ESQUÍ DE MONTAÑA

1. **Prueba Sprint**, 25 de enero, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por Club de Atletismo y Montaña Atarfe.
2. **Prueba Individual**, 8 de marzo, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por FADMES.
3. **Prueba Vertical**, 9 de marzo, Estación de Esquí de Sierra Nevada, Granada. Organizado por FADMES.

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN ESQUÍ DE MONTAÑA 2025

Programa de Tecnificación que tiene como responsable a Javier Argüelles Cienfuegos y como Técnico a Luis Ordóñez Cobacho.

Un Programa que persigue unos objetivos claros:

- Ayudar a deportistas y familias a llevar una correcta conciliación entre la vida académica y la deportiva.
- Mantener un programa deportivo regular a lo largo de la temporada que cubra las necesidades básicas formativas específicas.
- Proporcionar una formación integral con aspectos de seguridad en la montaña, sensibilización con el medio natural.
- Introducir y formar a deportistas en el esquí de montaña, a través de un enfoque lúdico donde se prime la diversión y la variedad de contenidos.

En este 2025 contamos con 7 deportistas en este programa, que pertenecen a las categorías U16 y U18.

Como cada año, además de realizar trabajo técnico, táctico y estratégico de las carreras, se realizará:

- Su trabajo está más orientado a la formación genérica de todos los ámbitos que afectan al Esquí de Montaña, donde se persigue obtener deportistas completos.
- Trabajo psicológico: Contaremos con una psicóloga deportiva en diferentes concentraciones para tratar aspectos tan importantes como la gestión emocional de las carreras y de los resultados obtenidos.
- Trabajo nutricional: Contaremos con la colaboración de un nutricionista que expondrá estrategias de alimentación previas, durante y después de una carrera.
- Concentración específica en Tignes (Francia), donde se realiza un bloque de trabajo de volumen con muchas horas de entrenamiento y muchos metros, así como trabajo de técnica con los esquís puestos.



ÁREA DEPORTIVA

- En Pretemporada, nos centramos en entrenamientos aeróbicos y trabajo de técnica con Roller-Ski.
- Durante la Temporada, seguimos realizando un trabajo aeróbico y técnico, pero añadimos porcentajes bajos de trabajo en umbrales, para preparar al deportista a las carreras de Sprint y Vertical.
- Trabajo de seguridad en la montaña.
- Trabajo de campo: Test de sentadilla, HipTrusth, test de agilidad, test incremental de lactato, test CMJ, series repetitivas.
- Analizar los trabajos de fuerza, movilidad articular y técnicas de relajación y estiramientos, destinadas al Esquí de Montaña.

En cuanto a la participación en competiciones nacionales, las y los deportistas del Programa de Tecnificación participan en las Copas y Campeonatos Nacionales de Esquí de Montaña, donde el objetivo es, además de seguir aprendiendo y disfrutando, que sigan copando los podios nacionales.

CEEDA ESQUÍ DE MONTAÑA 2025

Programa de Excelencia Educativa y Deportiva de Esquí de Montaña que se encuentra situado en la Ciudad de Granada y tiene como responsable a Javier Argüelles Cienfuegos y como técnico a Luis Ordóñez Cobacho.

En este 2025 volvemos a contar con 8 deportistas en este Programa. Un Programa que persigue unos objetivos claros:

- Asumir la preparación integral de nuestros deportistas, ofreciendo una planificación que atienda a necesidades individuales y aportando un seguimiento riguroso que nos ayude a conseguir una evolución técnica y condicional de nuestros deportistas.
- Innovar y evolucionar en nuestros procesos de entrenamiento.
- Consolidar el Esquí de Montaña andaluz entre las tres comunidades autónomas españolas a nivel de resultados.
- Consolidar presencia de deportistas andaluces en selección nacional y conseguir medallas internacionales.

En este programa, los y las deportistas, durante la temporada de Esquí de Montaña, se encuentran la mayor parte del tiempo concentrados en Sierra Nevada, realizando entrenamientos diarios en el CAR y en la montaña.

Como cada año, además de realizar trabajo técnico, táctico y estratégico de las carreras, se realizará:

- Su trabajo está orientado a la formación específica del deportista de Esquí de Montaña, con objetivos claros de competición y participación en competiciones internacionales con la Selección Nacional.
- Trabajo psicológico: Contaremos con una psicóloga deportiva en diferentes concentraciones para tratar aspectos tan importantes como la gestión emocional de las carreras y de los resultados obtenidos.



ÁREA DEPORTIVA

- Trabajo nutricional: Contaremos con la colaboración de un nutricionista que expondrá estrategias de alimentación previas, durante y después de una carrera.
- Concentración específica en Tignes (Francia), donde se realiza un bloque de trabajo de volumen con muchas horas de entrenamiento y muchos metros, así como trabajo de técnica con los esquís puestos.
- En Pretemporada, nos centramos en entrenamientos aeróbicos y trabajo de técnica con Roller-Ski.
- Durante la Temporada, se realizan una gran cantidad de concentraciones de larga duración en Sierra Nevada, previos a las competiciones de carácter nacional e internacional, alojándose en el Albergue Inturjoven de Sierra Nevada y entrenando tanto a pie de pista como en las instalaciones del C.A.R. de Sierra Nevada.
- Trabajo de campo: Test de sentadilla, HipTrusth, test de agilidad, test incremental de lactato, test CMJ, series repetitivas, test para medir la potencia media y máxima del deportista.
- Realizar trabajos de fuerza específicos.

En cuanto a la participación en competiciones nacionales e internacionales, las y los deportistas del Programa de Excelencia Educativa y Deportiva, participan en las Copas y Campeonatos Nacionales de Esquí de Montaña, con un claro objetivo de cumplir los criterios nacionales y formar parte de la Selección Nacional en competiciones internacionales.

Este año 2025 es crucial en ese aspecto ya que, nuestro equipo está cada vez más presente en la Selección Nacional, ocupando los mejores puestos en las competiciones nacionales.

Por último, este 2025 es un año muy importante para dos de nuestras deportistas ya que tienen la posibilidad de entrar en el equipo nacional para participar en los Juegos Olímpicos de Invierno que se celebrarán en 2026.



MARCHA NÓRDICA

COMITÉ DE MARCHA NÓRDICA

- **Responsable y vocal de Huelva:** Juan Carlos Espina Vilán.
- **Vocal de Almería:** David Gil Ariza.
- **Vocal Cádiz:** Alberto Pradas Cejudo.
- **Vocal de Córdoba:** Antonio pozo Ortiz.
- **Vocal Granada:** Jesús Alcalá Martínez y José Antonio Soriano Díaz.
- **Vocal Jaén:** Francisco Manuel Grande Arjona.
- **Vocal Málaga:** María Maestro Barreda.
- **Vocal Sevilla:** M^a Clementina Persaud Merino.

CALENDARIO OFICIAL MARCHA NÓRDICA 2025

En este 2025 se proyecta un calendario andaluz de Marcha Nórdica compuesto por:

- 3 Campeonatos de Andalucía.
- Una Copa de Andalucía de Marcha Nórdica compuesta por 5 pruebas.

Habrán premios para las categorías de Edad Escolar, así como premios en metálico para la categoría absoluta y subcategorías en:

- Copa Andaluza Marcha Nórdica, por valor de 1.300€ para el podio absoluto masculino y femenino, por valor de 550€ para cada subcategoría y regalos para el podio de deportistas menores de edad.

El Área Deportiva hará pública una convocatoria de ayuda económica destinada a deportistas con licencia federativa anual tramitada por la FADMES y que hayan participado en competiciones nacionales e internacionales.

Asimismo, también podrán acogerse a ayudas económicas por parte del Área deportiva, las entidades organizadoras de la FADMES que organicen competiciones de carácter oficial en ámbito nacional e internacional.

Por último, el Calendario Oficial de Copas y Campeonatos de Andalucía 2025, se establece de la siguiente forma:

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA

III Marcha Nórdica La Barca de la Florida, 4 de octubre, La Barca de la Florida (Cádiz). Organizado por C.D. Asodena Bike y Exmo. Ayto. de la Barca de la Frontera.



CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA POR CLUBES

Marcha Nórdica Huelva Original, 26 de abril, Huelva. Organizado por C.D. Multideporte Huelva.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA EN EDAD ESCOLAR

Marcha Nórdica La Barca de la Florida, 3 y 4 de mayo, La Barca de la Florida (Cádiz). Organizado por C.D. Asodena Bike y Exmo. Ayto. de la Barca de la Florida.

COPA DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA

1. **IV Linares Nordic Walking**, 2 de marzo, Linares (Jaén). Organizado por Linares Nordic Walking Marcha Nórdica Linares.
2. **Marcha Nórdica Huelva Original**, 26 de abril, Huelva. Organizado por C.D. Multideporte Huelva.
3. **II Marcha Nórdica Ciudad de Baena**, 25 de mayo, Baena (Córdoba). Organizado por C.D. Media Legua.
4. **III Marcha Nórdica La Barca de la Florida**, 4 de octubre, La Barca de la Florida (Cádiz). Organizado por C.D. Asodena Bike y Exmo. Ayto. de la Barca de la Florida.
5. **Marcha Nórdica Lanteira (Antonio Gámez)**, 15 de noviembre, Lanteira (Granada). Organizado por C.D. de Montaña Lanteira.

SELECCIÓN ANDALUZA MARCHA NÓRDICA 2025

Una Selección que tiene como seleccionadores:

- **Edad Escolar y Absoluta masculina:** Juan Carlos Espina Vilán.
- **Edad Escolar y Absoluta femenina:** María Maestro Barreda.

La Selección Andaluza de Marcha Nórdica asistirá a las siguientes competiciones del Calendario Nacional:

- **Campeonato de España Selecciones Autonómicas**, a disputar el 9 de noviembre de 2025.

Con respecto al Campeonato de España de Edad Escolar por Selecciones Autonómicas, aún no tenemos fecha ni sede.



PROMOCIÓN EDAD ESCOLAR

COMITÉ DE EDAD ESCOLAR

- **Vocal Almería:** Raquel González Salmerón.
- **Vocal Inclusivo:** Manuela Calleja Higuera.
- **Vocal Barranquismo:** Juan José Acién Torres.
- **Vocal Marcha Nórdica:** Alberto Pradas Cejudo.
- **Vocal Marcha Nórdica:** Juan Carlos Espina Vilán.
- **Vocal CxM:** Manuel Jesús Elvira Arriaza.
- **Vocal CxM:** José Antonio Sánchez Avilés.
- **Vocal Esquí de Montaña:** Carolina Peula Cervera.
- **Vocal Senderismo:** Cristian Arias Luján.
- **Vocal Escalada:** Juan A. Romero Flores.

PROYECTO PROMOCIÓN EDAD ESCOLAR 2025

CAMPUS TECNIFICACIÓN EDAD ESCOLAR 2025

Teniendo en cuenta la necesidad de promocionar los deportes de montaña, así como la necesidad de las familias una vez finalizado el periodo escolar, el Área Deportiva crea el "Campus de Tecnificación en Edad Escolar 2025".

Un Campus que tendrá lugar en Cazorla (Jaén) del 25 al 29 de junio de 2025.

Orientado a deportistas con licencia federativa anual tramitada por la FADMES que quieran vivir una experiencia de convivencia en el medio natural y realizar diferentes jornadas de tecnificación de los deportes de montaña.

PRUEBAS EN EL CALENDARIO OFICIAL 2025

Cada año contamos con más pruebas en el Calendario Oficial FADMES 2025 destinadas a las categorías de Promoción de Edad Escolar.

Encuentros interprovinciales y provinciales de escalada, cxm y esquí de montaña.

- Pruebas de Carreras por Montaña en Edad Escolar.
- Pruebas de Carreras Verticales en Edad Escolar.
- Pruebas de Marcha Nórdica en Edad Escolar.
- Pruebas de Escalada en Edad Escolar.
- Pruebas de Barranquismo en Edad Escolar.
- Pruebas de Esquí de Montaña en Edad Escolar.
- Actividades culturales y de senderismo en Edad Escolar.
- Actividades de senderismo familiar.



Con respecto a los Campeonatos de Andalucía de Edad Escolar, se celebrará el Campeonato de Andalucía de Carreras por Montaña (en línea y carrera vertical), para las categorías Alevín, Infantil y Cadete; el Campeonato de Andalucía de Marcha Nórdica (relevos e individual), para las categorías Infantil y Cadete, y el Campeonato de Andalucía de Escalada (en bloque, velocidad y dificultad), para las categorías Infantil y Cadete.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE CXM EN EDAD ESCOLAR

II kv Marathon Alcaudete y IV CxM Marathon Alcaudete, 17 y 18 de mayo, Alcaudete, Jaén. Organizado por Club Deportivo Marathon Alcaudete.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE ESCALADA EN EDAD ESCOLAR

Campeonato de Andalucía de Escalada en Edad Escolar, 24 y 25 de mayo, Estepona (Málaga). Organizado por Grupo de Montaña Estepona y Ayuntamiento de Estepona.

CAMPEONATO DE ANDALUCÍA DE MARCHA NÓRDICA EN EDAD ESCOLAR

Marcha Nórdica La Barca de la Florida, 3 y 4 de mayo, La Barca de la Florida (Cádiz). Organizado por C.D. Asodena Bike y Exmo. Ayto. de la Barca de la Florida.



TRAVESÍAS

COMITÉ DE TRAVESÍAS

- **Responsable y vocal Jaén:** Francisco Marañón Bolívar.
- **Vocal Almería:** Jorge Alberto Bretones Felices.
- **Vocal Cádiz:** Manuel Benítez Gómez.
- **Vocal Córdoba:** Ángel de la Mata García.
- **Vocal Granada:** Jaime Gil Fernández.
- **Vocal Huelva:** Francisco Javier Dórrego Reyes.
- **Vocal Málaga:** Ángel Fernández Domínguez.
- **Vocal Sevilla:** Juan Luis Torres Salguero.

XXVI COPA ANDALUZA DE TRAVESÍAS DE RESISTENCIA 2025

Edición de la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia que contiene 10 pruebas de Travesías de Resistencia:

1. **XIV Travesía Medio Ambiental Jabalcuza Jarapalos, 01/02/25**, C.D. Alpino Jarapalos, Alhaurín de la Torre, Málaga.
2. **XXI Travesía de Resistencia Granada La Costa por Órgiva, 22/2/25**, Club de Montaña La Vereá, Órgiva, Granada.
3. **XXVI Travesía de Resistencia Subbética Cordobesa, 15/03/25**, Grupo de Montaña Tiñosa, Cabra-Carcabuey-Zuheros, Córdoba.
4. **IX Travesía de Resistencia 35 Millas Al Borde La Zúbia, 05/04/25**, A.C.D. Al Borde de lo Inconcebible, La Zúbia, Granada.
5. **XXII Travesía de Resistencia PP.NN. Los Alcornocales y Del Estrecho, 3/5/25**, Club de Montaña Quercus, Los Barrios-Algeciras-Tarifa, Cádiz.
6. **XX Travesía de Resistencia por la Sierra Sur de Jaén, 17/5/25**, A.D.A.N. Zumaque, Alcalá La Real, Jaén.
7. **XXIX Travesía de Resistencia Sierra de Grazalema, 18/10/25**, Club de Senderismo Tritón, Prado del Rey, Cádiz.
8. **XXIII Travesía de Resistencia Sierra Tejada Almijara, 8/11/25**, Sociedad Excursionista de Málaga, Sedella-Alcaucín-Canillas de aceituno, Málaga.
9. **Frontera Sur 2025: XIII Travesía de Resistencia de la Sierra Sur Sevillana, 22/11/25**, Club de Montaña Sierra Sur, Pruna-Villanueva de San Juan-Algámitas, Sevilla.
10. **VIII Travesía de Resistencia Milsendas Alpujarra, 13/12/25**, C.D. Almócita Activa, Sierra Nevada-Sierra de Gádor, Almócita, Almería.



SENDERISMO

COMITÉ DE SENDERISMO

- **Responsable:** Antonio Castillo López.
- **Vocal Almería:** Fulgencio Cruz Rosas.
- **Vocal Cádiz:** Óscar Melero Jaén.
- **Vocal Córdoba:** José Miguel Guerrero Nieto.
- **Vocal Granada:** Jaime Gil Fernández.
- **Vocal Huelva:** Juan Antonio Jara Soria.
- **Vocal Jaén:** Francisco Javier López Fuentes.
- **Vocal Málaga:** Juan Pedro Peña Martín.
- **Vocal Sevilla:** Carlos Pérez Pérez.
- **Vocal Inclusivo:** Rafael Jiménez Garrido.

PROYECTO SENDERISMO 2025

Como novedad, en este 2025 se trabajará de forma inclusiva en todas las actividades organizadas.

ENCUENTROS INTERPROVINCIALES DE SENDERISMO. Este año se van a realizar 8 Encuentros Interprovinciales de Senderismo, los cuales se llevarán a cabo en las rutas más emblemáticas de cada una de las provincias de Andalucía.

Se entregará premio finisher a aquella persona que finalice 6 de los 8 encuentros Interprovinciales, que serán entregados en el último encuentro.

ENCUENTRO ANDALUZ DEL SENDERISMO. Este encuentro se realiza con el objetivo de servir de punto de encuentro y formación básica para senderistas.

XVI ENCUENTRO ANDALUZ DE MONTAÑEROS VETERANOS. Encuentro que tendrá el mismo formato que años anteriores y se realizará en dos días, siendo en este 2025, en la zona Occidental.

ENCUENTROS PROVINCIALES DE SENDERISMO. Dotar de ayuda económica a aquellos encuentros provinciales de senderismo para afianzar la realización de actividades en cada provincia.

TALLERES INICIACIÓN AL SENDERISMO FAMILIAR. Con el objetivo de realizar talleres formativos de senderismo en edad escolar junto con la familia, se crean estos talleres, los cuales, se hará uno en cada provincia.