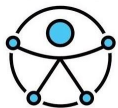


I Encuentro de Senderistas Sordos de ANDALUCÍA



Ciudad Deportiva Diputación de Granada del 5 al 7 de diciembre del 2025

Organiza:



MONTAÑAS INCLUSIVAS

Colaboran:



Diputación
de Granada

Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"



ASOCIACIÓN DE PERSONAS SORDAS
DE GRANADA Y PROVINCIA
aVogra

Participan:
CLUBES ANDALUCES



670 480124



montanismoinclusivo@fadmes.es

Deportistas andaluces
independientes

LA MONTAÑA, la instalación deportiva mas **inclusiva** de mundo

- El senderismo ofrece beneficios físicos, mentales y sociales para las personas sordas, como mejora de la condición física y salud mental, desarrollo de la autonomía y la concentración, y fomento de la integración social a través de actividades inclusivas y adaptadas. La naturaleza y la desconexión de la tecnología mejoran el estado de ánimo, mientras que la participación en grupo crea vínculos y un sentimiento de pertenencia.
- Beneficios físicos y de salud
- **Fortalece el cuerpo:** Fortalece los músculos de las piernas, glúteos y torso, mejorando la resistencia cardiovascular y la flexibilidad sin sobrecargar las articulaciones.
- **Mejora la salud mental:** El ejercicio libera endorfinas que combaten la depresión y la ansiedad, mientras que la conexión con la naturaleza reduce el estrés.
- **Mejora la cognición:** El desarrollo de habilidades como la orientación o la lectura de mapas mejora la memoria y la concentración.
- Beneficios sociales y personales
- **Promueve la autonomía:** Permite desarrollar habilidades que fomentan la independencia y la toma de decisiones.
- **Fomenta la integración social:** La participación en actividades grupales inclusivas crea oportunidades para establecer conexiones significativas y sentirse parte de la comunidad.
- **Desarrollo personal:** Contribuye a la autoestima, la superación personal y la adquisición de nuevas habilidades.
- Beneficios específicos para la discapacidad sensorial
- **Actividad inclusiva y adaptada:** Se pueden crear rutas accesibles y programas específicos para garantizar la seguridad y el disfrute de las personas con discapacidad auditiva.
- **Conexión con el entorno:** Permite interactuar con el entorno natural de manera sensorial, centrándose en las percepciones táctiles y visuales y disfrutando de paisajes impresionantes.



PROGRAMA día 1

VIERNES 05 de diciembre 2025

- 17:30h.: Bienvenida y recepción de participantes
- Alojamiento cabañas Ciudad Deportiva Diputación de Granada (Armillá)
- 18:30h.: ACTO DE INAUGURACIÓN con presencia de distintas Autoridades
- 19:00h.: CONFERENCIA “ MONTAÑAS INCLUSIVAS” FADMES
- 20:00h.: BRINDIS ANDALUZ DE BIENVENIDA



PROGRAMA día 2

SÁBADO 06 de diciembre 2025

- 08:00h.: DESAYUNO en instalación
- 09:30h.: SALIDA BUS RUTAS DILAR:
 - RUTA 1. ERMITA VIEJA – RÍO DILAR – ACEQUIAS DE DILAR
 - RUTA 2. ERMITA NUEVA – RÍO DILAR – ACEQUIAS DE DILAR
- 14:00h.: COMIDA DE HERMANDAD
- 16:00h.: SALIDA BUS ALOJAMIENTO
- 18:00h.: ENCUENTRO ENTRE PARTICIPANTES Y FADMES
 - EL DEPORTISTA SORDO EN FADMES – “FUTURO”
- 19:30h.: LIBRE



PROGRAMA día 3

DOMINGO 07 de diciembre 2025

- 08:00h.: DESAYUNO en instalación
- 09:00h.: SALIDA BUS SIERRA NEVADA
- 10:00h.: Subida a BORREGUILES de Sierra Nevada en TELECABINA
 - RUTA CON RAQUETAS DE NIEVE (Varios grupos)
 - ALTERNATIVA SIN NIEVE :
Barranco San Juan – Refugio San Francisco
- 15:00h.: COMIDA EN PICNIC
- 16:00h.: SALIDA BUS ALOJAMIENTO
- 18:00h.: FIN DE ENCUENTRO CLAUSURA



Cuota de inscripción

Federados

10 €

NO Federados

25 €

CUOTA INCLUYE:

- ALOJAMIENTO CIUDAD DEPORTIVA CABAÑAS
- DESAYUNOS DE CAMPAÑA
- COMIDAS DE HERMANDAD Y PICNIC
- GUIAS DE RUTAS
- MATERIAL AUXILIAR RUTA NIEVE
- RECUERDO DE PARTICIPACIÓN
- TRANSPORTE INTERNO ACTIVIDADES
- CONFERENCIAS / TALLERES

Servicio
ILS



Inscripciones

Fecha límite inscripciones

viernes 21 de noviembre 2025 21:00 h.

Contacto:



670 480124

Fco. Javier Ros Torregrosa

Vocal de inclusión – Deportistas sordos



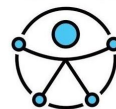
montanismoinclusivo@fadmes.es

Federados:

- Copia de licencia FADMES

NO Federados: (facilitar datos)

- Nombre y apellidos
- D.N.I.
- Fecha nacimiento
- nº teléfono
- correo electronico



MONTAÑAS INCLUSIVAS



Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"



670 480124



montanismoinclusivo@fadmes.es

