



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

## III ENCUENTRO ANDALUZ DE MUJERES CORREDORAS



**Jaén 25 y 26 de abril 2026**

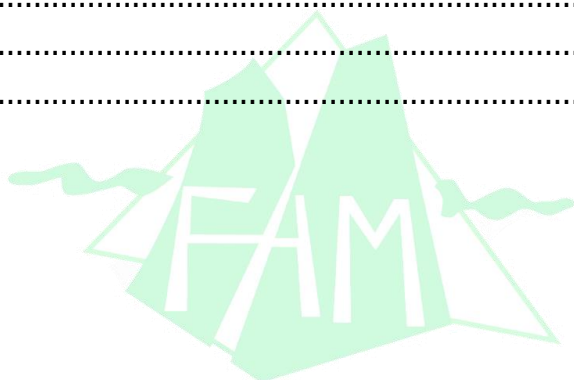


III Encuentro Andaluz de Mujeres Corredoras  
Área de Igualdad y Género



## Contenido

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. PROGRAMA .....              | 3 |
| 2. OBJETIVOS: .....            | 3 |
| 3. ACTIVIDADES: .....          | 4 |
| 4. AGENDA: .....               | 4 |
| Sábado, 25 de abril.....       | 4 |
| Domingo, 26 de abril .....     | 6 |
| 5. REQUISITOS GENERALES .....  | 6 |
| 6. PRECIO.....                 | 7 |
| 7. NUMERO DE PLAZAS: .....     | 7 |
| 8. PLAZO DE INSCRIPCIÓN: ..... | 7 |
| 9. ALOJAMIENTO .....           | 8 |
| 10. INCLUYE .....              | 9 |
| 11. NO INCLUYE.....            | 9 |



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO



## 1. PROGRAMA

La comisión de mujer y montaña organiza junto con el club Jaén Trail la tercera edición del encuentro andaluz de mujeres corredoras por montaña. Contando con la colaboración del Ayuntamiento de Jaén y su patronato municipal de deportes.

Está prevista celebrarse los días **25 y 26 de abril de 2026** en Jaén.

Este encuentro está destinado a todas aquellas mujeres corredoras por montaña que quieran ampliar conocimientos en este deporte o aquellas que se están iniciando.

La actividad dará comienzo el sábado 25 a partir de las 9:00 h de la mañana en el [Albergue intrujoven Jaén](#). Ubicado en la calle Borja, número 23 de Jaén capital.

Finalizando el domingo 26 al mediodía en el [área recreativa del Neveral](#) en Jaén capital.

El encuentro constará de una parte teórica y otra práctica con diferentes talleres, además de una mesa redonda donde se podrá compartir experiencias y propuestas.

Contará también con dos salidas al aire libre, una el sábado y otra el domingo, para poder poner en práctica todo lo aprendido en los talleres.

## 2. OBJETIVOS:

- Saber planificar los entrenamientos dependiendo de los retos y la distancia de cada corredora.



- Conocer los diferentes tipos de entrenamiento en montaña.
- Aprender técnicas de autorregulación emocional.
- Conocer la importancia del Core y del suelo pélvico en la mujer corredora.
- Aprendizaje del uso de bastones para las carreras de larga distancia.

### 3. ACTIVIDADES:

- Taller teórico de planificación del entrenamiento.
- Taller práctico de los diferentes tipos de entrenamiento.
- Taller de psicología de regulación emocional.
- Taller práctico de ejercicios de suelo pélvico, Hipopresivos y Pilates.
- Taller práctico de uso de bastones.

### 4. AGENDA:

#### **Sábado, 25 de abril**

- 9:00 - 9:30 h Recepción de participantes en el [Albergue intrujoven Jaén](#) Jaén.
- 9:30 h Inauguración y presentación del encuentro.
- 10:00 h Actividad formativa: Taller de planificación del



entrenamiento. Impartido por José Antonio Tena. Profesor licenciado en educación física. Corredor de montaña experimentado. Pertenece al club C.D. Jaén Trail.

- 11:45 h Descanso
- 12:00 h Actividad práctica deportiva: Trail por montaña por los alrededores del paraje del Neveral, donde se podrá realizar diferentes técnicas de entrenamiento.
- 14:00 Comida libre.  
La organización ha previsto un almuerzo en el albergue de intrujoven por un módico precio de 9,50 euros. Buffet self-service con entrantes y un segundo plato a elegir entre carne o pescado, pan, postre y agua servida en jarra.
- 16:00 Actividad formativa: Taller de psicología "Habilidades psicológicas para corredoras por montaña". Impartido por Francisco Manzaneda. Psicólogo deportivo.
- 17:30 h Mesa redonda: Contaremos con corredoras experimentadas para dialogar sobre sus vivencias, preparación y resultados en la selección femenina de carrera por montaña. Asistentes Fabiola Arévalo, J. Miguel Echevarría entre otros.
- 18:30 h Actividad práctica. Ejercicios de suelo pélvico.



Hipopresivos y Pilates. Cada participante debe de traer su propia esterilla. Impartido por Lola Requena Beteta. Diplomada en fisioterapia, monitora de Pilates. Corredora por montaña pertenece al club C.D. Jaén Trail.

## Domingo, 26 de abril

- 10.00 h Actividad práctica deportiva en el [área recreativa del Neveral](#).

Uso de bastones: Técnica de bajada y subida. Se llevará a cabo en los alrededores del paraje del Neveral. Nivel iniciación y avanzado. Impartido por José Antonio Tena y Serafín Moreno corredores experimentados en carreras por montaña pertenecientes al club C.D. Jaén Trail.

- 11:00 Mini Trail dirigido por integrantes del CD Jaén Trail.
- 13:00 Clausura del encuentro.

## 5. REQUISITOS GENERALES

Ser mayor de 15 años. Los menores de edad con autorización.

Calzado de montaña obligatorio y ropa adecuada a la meteorología.

Para el taller de pilates, suelo pélvico e hipopresivos es necesario que cada participante tenga su propia esterilla.



No está permitió asistir al encuentro con mascotas.

Estar federado en FADMES o FEDME.

Si no está federado se le proporciona el seguro federativo de un día.

## 6. PRECIO

- Federadas en FADMES o FEDME: 5 euros
- No federadas: 10 euros

Esta cuota incluye: todas las actividades prácticas y teóricas del encuentro. Obsequio por participar.

## 7. NUMERO DE PLAZAS:

30 plazas por orden al completar el formulario de inscripciones.

Se tendrá una lista de espera para las participantes que no obtengan plazas. Enviando un correo a: [jaen.mujer@fadmes.es](mailto:jaen.mujer@fadmes.es)

## 8. PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

Las inscripciones estarán abiertas desde el 17 de marzo de 2026 al 15 de abril de 2026 a las 24 horas.

En el siguiente enlace se formaliza la inscripción:

<https://fedamononline.com/eventos/inscripciones/inscribirse/49>

También puedes acceder al formulario de inscripciones leyendo el siguiente QR.



Una vez realizada la inscripción, en caso de no poder asistir solo se reembolsará la cuota de inscripción antes del cierre de las inscripciones, una vez pasada esta fecha será imposible realizarlo.

## 9. ALOJAMIENTO

El alojamiento ira por cuenta de cada participante.

Si estáis interesadas en el alojamiento del albergue inturjoven de Jaén. A título particular enviando un correo a [jaen.itj@juntadeandalucia.es](mailto:jaen.itj@juntadeandalucia.es) o llamando al teléfono 600163716.

Alojamiento y Desayuno:

- Habitaciones mayores de 26: 38,80 €
- Habitaciones menores de 26: 32,80 €

Precio en habitaciones compartidas. Suplemento de 8€ por cama no ocupada.



## 10. INCLUYE

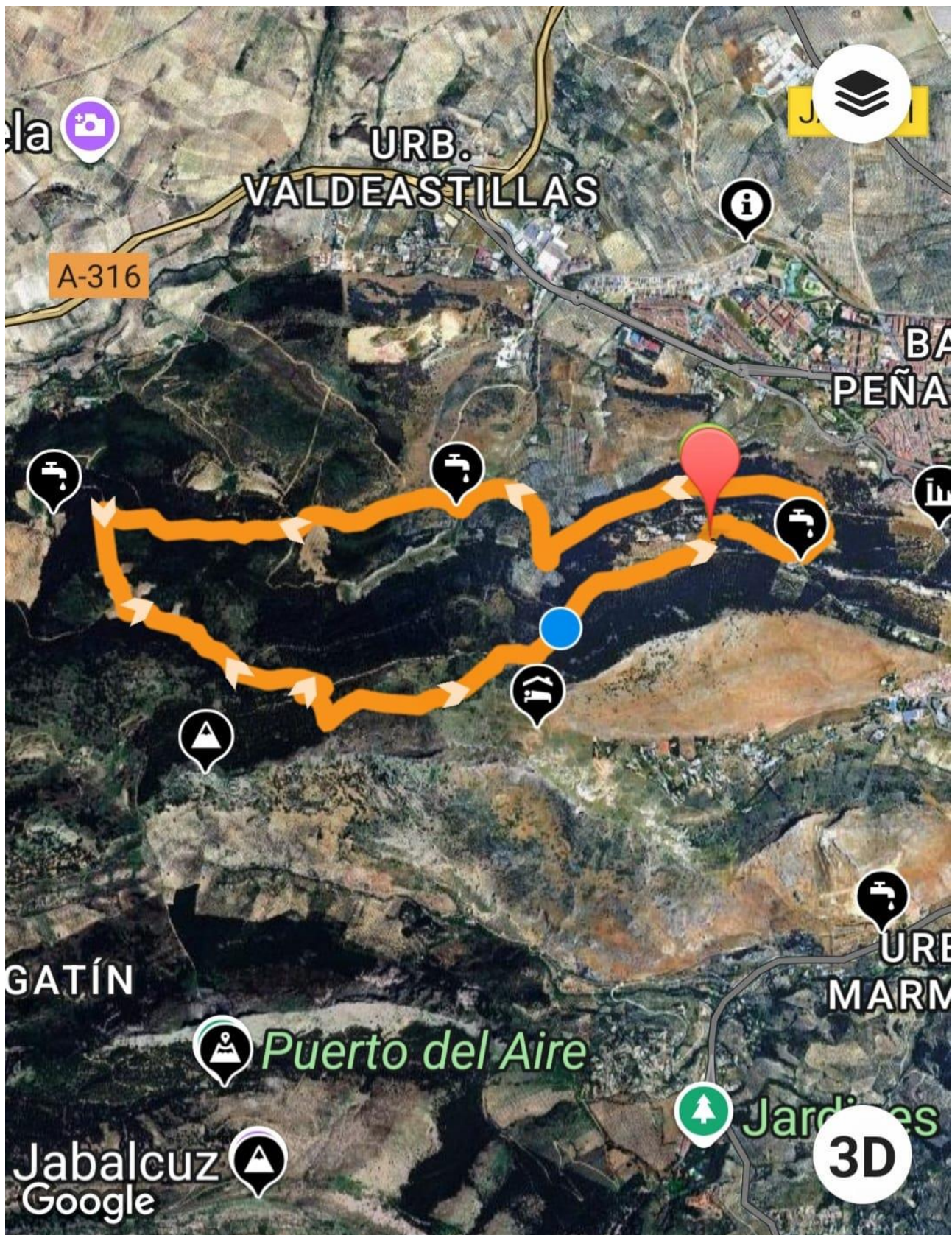
- Inscripción al encuentro, actividades prácticas y teóricas y el almuerzo del sábado (si se marca en la inscripción).
- Licencia federativa de día de aquellas personas que no estén federadas.
- Obsequio por participar.

## 11. NO INCLUYE

- Alojamiento (ver sugerencias).
- Desayunos ni del sábado ni del domingo.
- Desplazamiento de las personas participantes desde su lugar de origen y regreso.
- Cualquier otro concepto que no se cite en el apartado "incluye".

Si tienes alguna alergia, intolerancia, celiaquía o cualquier otra cuestión alimenticia, comunícalo a la organización.

Más información en: **[jaen.mujer@fadmes.es](mailto:jaen.mujer@fadmes.es)**

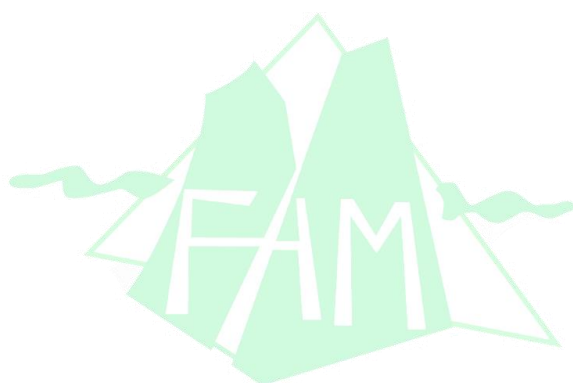




III Encuentro Andaluz de Mujeres Corredoras  
Área de Igualdad y Género



|



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE  
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO