

MEMORIA I CONGRESO INTERNACIONAL



 UJER Y
 ONTAÑA

ÁREA DE MUJER Y MONTAÑA



TU FORMA
DE VIDA







ÍNDICE

1. Descripción y justificación	pág. 6
1.1 Actuaciones realizadas y ámbito	pág. 8
2. Objetivos y grado de cumplimiento	pág. 9
3. Comités del Congreso	pág. 10
4. Participación	pág. 12
5. Presentación de ponentes	pág. 14
6. Cronograma y desarrollo del congreso	pág. 42
7. Evaluación de resultados y alcance	pág. 71
8. Cartel y patrocinios	pág. 78





1. DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este Congreso ha buscado visibilizar y promover el papel de la mujer en los deportes de montaña, exponiendo las distintas realidades históricas e intergeneracionales de deportistas y profesionales, con el fin de impulsar su participación en el ámbito federativo en todos sus niveles.

Los deportes de montaña se han asociado a valores y conceptos como la heroicidad o la aventura que tradicionalmente han sido vinculados al género masculino. Es más, a pesar de que desde el inicio del alpinismo las mujeres han formado parte de expediciones éstas han sido infravaloradas siendo a menudo mencionadas como hijas, hermanas o esposas de alpinistas e ignoradas por los medios de comunicación, el mundo académico y la sociedad en general (Gugglberger & Hoffman, 2020; Moraldo, 2020). Esta fuerte estereotipación aunada a factores históricos y convenciones sociopolíticas ha contribuido a que el mundo del alpinismo y de los deportes de montaña en general hayan sido históricamente considerados «de hombres».

A pesar de que desde los años 60 las mujeres han demandado de forma expresa ser tenidas en cuenta como montañeras independientemente del sexo, la presencia de mujeres en la élite de los deportes de montaña sigue siendo minoritaria (Moraldo, 2020). Ya en pleno siglo XXI la situación ha mejorado, sin embargo, un informe del año 2005 señala que la presencia de mujeres es inversamente proporcional a la altitud y envergadura de la expedición (Maza et al, 2005).

Se trata pues de poner en valor los logros deportivos y profesionales, grandes o cotidianos, de niñas, jóvenes y mujeres para que así puedan servir de inspiración a otras muchas.

Martina Gugglberger & Annette R. Hofmann (2020): Foreword, *The International Journal of the History of Sport*, DOI: 10.1080/09523367.2020.1773436

Maza, P., Moscoso, D. & Estrada, A. (2005). *Práctica de los deportes de montaña en España: aproximación desde una perspectiva de género*. Zaragoza: PRAMES.

Moraldo, D. (2020). Women and Excellence in Mountaineering from the Nineteenth Century to the Present. *The International Journal of the History of Sport*, 37(9), 727-747.

Realidades históricas e intergeneracionales
de deportistas y profesionales.



I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

7



1.1 Actuaciones realizadas y ámbito

El evento ha sido realizado en su totalidad en el Centro de Arte de La Recova en Plaza Isla de la Madera s/n de Santa Cruz de Tenerife. Dicha sede ha sido cedida para este fin por la Concejalía de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife con la aprobación de la Concejalía de Cultura.



2. OBJETIVOS Y GRADO DE CUMPLIMIENTO

Objetivo general:

- Fomentar y reforzar la participación de la mujer en los deportes de montaña y escalada, promoviendo su implicación federativa en todos sus niveles: desde deportistas de base hasta directivas.

Objetivos específicos:

- Dar valor y visibilizar a las mujeres pioneras en los deportes de montaña y escalada.
- Dar cuenta de aspectos de investigación científica específicos en cuanto al rendimiento de la mujer en los deportes de montaña.
- Realizar un diagnóstico de la mujer como deportista en la montaña a lo largo de su ciclo vital: infancia – adolescencia – edad adulta – embarazo – menopausia – tercera edad.
- Proporcionar un lugar de encuentro para la intercomunicación entre profesionales y deportistas.
- Servir de base para futuras acciones destinadas a poner en valor, visibilizar e impulsar el papel de la mujer en el ámbito federativo.

3. COMITÉS DEL CONGRESO

Comité de honor

D. Alejandro Blanco Bravo, Presidente del Comité Olímpico Español

D. José Manuel Franco Pardo, Presidente del Consejo Superior de Deportes

D. José Manuel Bermúdez Esparza, Alcalde de Santa Cruz de Tenerife

D. Alberto Ayora Hirsch, Presidente de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

Dña. Alicia Cebrián Martínez de Lago, Concejala de Gobierno del Área de Calidad de Vida (Ayuntamiento de Sta. Cruz de Tenerife)

Dña. Purificación Dávila Carreira, Concejala Delegada en materia de RRHH, Igualdad y Diversidad Afectivo Sexual (Ayuntamiento Sta. Cruz de Tenerife)

Dña. Reyes de Miguel Renedo, Vocal de Igualdad y Responsable del Área de Mujer y Montaña de la FEDME



Comité organizador

José M^a Nasarre Sarmiento, Reyes de Miguel Renedo, Juan Jesús Ibáñez Martín, Cristina González Castro, Manuela Crespillo Chacón, Myriam Z. Albéniz.

Comité científico

José M^a Nasarre Sarmiento, Pablo Luque Valle, Pedro Allueva Torres, Gael González Allona, Lourdes Bermejo García, Cristina González Castro, Silvia Puigarnau Coma, Laura Samsó Pericon, Sonia García Fariña.



4. PARTICIPACIÓN

Se ha contado con una participación aproximada de cien personas entre ponentes, inscritas e inscritos, invitaciones y miembros de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

La asistencia ha sido bastante variada en cuanto a edad, cubriendo un amplio rango de edades: desde los 18 hasta los casi 90 años.

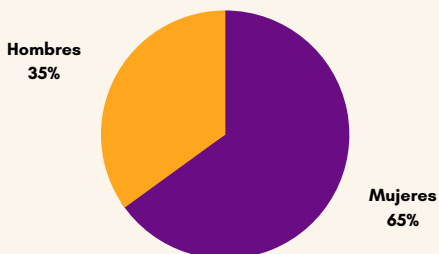
La mayoría de asistentes contaban con una relación directa o indirecta con el mundo del deporte y en especial con la montaña, pero también se ha llegado a la población general gracias a la importante repercusión mediática que ha tenido la campaña de difusión pre congreso.

Asimismo, la estrategia de actuación diseñada post congreso busca ampliar considerablemente el alcance total del evento. Dicha estrategia comprende la maquetación de vídeos para crear píldoras formativas e informativas que se podrán ofrecer por medios digitales.

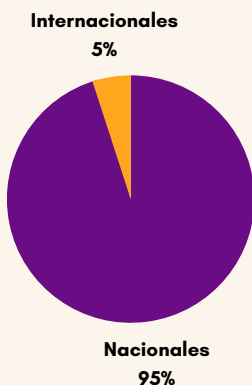


Gráficas

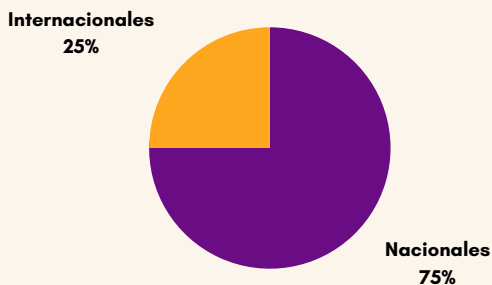
Desglose de participación de asistentes por sexo:



Desglose de participación nacional e internacional de asistentes:



Desglose de participación nacional e internacional de ponentes:



5. PRESENTACIÓN DE PONENTES

Myriam Z. Albéniz - Maestra de ceremonia

“Siempre integra tus creencias en cada área de tu vida, lleva tu corazón al trabajo y espera lo
mejor de todo el mundo”

(Meryl Streep)

La vida transcurre por caminos elegidos por intuición, conocimiento o pasión, y en ellos surgen encuentros con diferentes personas; con algunas caminas unos metros, con otras cruzas un saludo, una conversación... pero a veces... das con alguien como Myriam Z. Albéniz... y ese día... puedes decir abiertamente la suerte que has tenido. Sencillez, humildad, empatía, bondad, sinceridad, responsabilidad... solidaridad, son parte de sus valores. Y para mí además, amiga fiel e incondicional, *hermana* no de sangre pero sí en todo su significado, alma que no abandona, acompaña, ayuda, aconseja... siempre presta al SI a mis propuestas. Todo esto, sería ya de por sí un aval como maestra de ceremonia en este Congreso, más no puedo sólo presentaros su parte humana ya que sería injusta con la profesionalidad unida a ella. Licenciada en Derecho por la Universidad de Navarra, su querida tierra natal. Asesora jurídica de familia e infancia. Mediadora. Escritora, como sus publicaciones en “Los que muchos piensan y pocos dicen” o como coautora de “Mujeres de libro” y “Mujeres de justicia”, divulgadora, luchadora acérnima por los derechos humanos, locutora en diferentes medios de comunicación... Su vida es reflejo de lo dicho por Meryl Streep al principio de este post, pues sus creencias y su corazón trazan su ruta, que unido a su fortaleza interior y comprensión es capaz de ver y esperar siempre lo mejor del ser humano. *“He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: sólo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible a los ojos” (Antoine de Saint-Exupéry)*

Así es Myriam... una mujer también de altura

Myriam Z. Albéniz



I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

15



Silvia Vidal - Ponente principal

Título: “Sincronía Mágica”

“La vida se narra en pasado, pero siempre se vive en presente y para ella, su pasado y su presente es la escalada”

Mujer que vive de manera intensa sus aventuras: No hay helicópteros para llegar a la base de la pared donde se encuentra o salir de ella. No hay porteadores. No hay quien la acompañe. No hay teléfono vía satélite o de otro tipo, ni radio, ni previsión meteorológica... Sólo ella ante su reto.

No viaja ligera ni escala rápido, la soledad su única compañera para trasladar petates a lo largo de cientos de kilómetros, tomar decisiones vitales y ascender durante días paredes inmensas como la de la Patagonia chilena.

No es extraño por tanto que haya sido reconocida internacionalmente con el Piolet d'Or en 2021 y para este Congreso un honor contar con ella para vibrar y estremecernos con sus vivencias.

Una mujer honesta que vive sus principios

Todo un ejemplo como deportista y como persona



Patricia Delgado - Artista invitada

Patricia posee una larga trayectoria profesional en artes gráficas, la pintura e ilustración, la calidad de su dibujo, de estilo propio y creativo, es su mejor sello de identidad.

Especializada en el grabado calcográfico y en la edición de estampa original. Parte de su obra gráfica ha sido destinada a galerías, salas de arte y ediciones para proyectos de intercambio internacional reservada a colecciones, fundaciones y organismos públicos como privados. Y así escribe acerca de LAS MONTAÑAS.

Mi corazón está en la montaña, y en cada latido mi voz descansa en su inmensidad.

El primer recuerdo intacto en mi memoria fue con la escalada, el contacto con la piedra, un elemento aparentemente inerte que me devolvió la vida en aquel momento. El diálogo con ella, el sentirla cerca en movimiento, cambiante, cálida o fría, estriada, lisa o cortante; me enseñó que el mínimo resquicio en su superficie era suficiente para poder alzar un paso más. Me enseñó a confiar en el otro, a superarme, a confiar en mi cuerpo, no solo en la destreza física, sino a descubrir y abrirme a otros sentidos.

En la montaña encuentro paz, mi mente se calma, se vacía y, en ella, me envuelve una súbita sensación de bienestar. El prescindir de todo y que nada importe, el dejarme fluir en los diversos humores del tiempo, donde un paso sigue al otro, corto, constante y sin pausa. En el camino, tú, la soledad y el silencio me acompañan.

Desde la cima, la contemplación, la majestuosidad de sus paisajes, el sentir el aire en mi rostro, el viento que te empuja, el sudor imperceptible hasta que paras, el frío y el calor, el silencio y junto a ese descanso merecido, a veces casi exhausta y anestesiada, sientes esa fuerza invisible que te llena de su energía.



Amelia Bella Rando - Ponente

Título: “A veces lo más importante es lo que no se ve”

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”

(Ingmar Bergman)

Amelia nos dice que le quedan muchos sueños por disfrutar en la montaña, donde el esfuerzo se transforma en gratitud, libertad y belleza; la ascensión en un placer que traspasa los sentidos y el descenso con **la mochila llena de vida para equilibrar su mundo.**

¡Cuánta verdad en esta frase! Pero Amelia, ya de por sí tiene una vida llena. Llena de humanidad, solidaridad, principios, bondad y honestidad... Valores innatos y acrecentados con su experiencia vital.

Vida dedicada al prójimo. Años ofrecidos por vocación en la cooperación sanitaria internacional. Alma luchadora por derechos fundamentales como la Paz y la Libertad.

Alguien me dijo que las personas que practican montañismo desprenden un halo especial, un mundo interior que irradia felicidad... Como dijo Mahatma Gandhi, “La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”

Amelia me transmite esto y espero que a la audiencia también.

¡Bienvenida Amelia!

Espero que disfrutes este Congreso tanto como nosotras tenerte aquí.



Beatriz Córdova Gavilán - Ponente

Título: “Beneficios de los deportes de montaña en la salud integral de la mujer”

“Persigo la felicidad. Y la montaña responde a mi búsqueda”

(Chantal Maudit)

Desde Chile, país conformado casi en un 67 % por sistemas montañosos, lugar soñado por alpinistas y amantes de la naturaleza nos visita Beatriz Córdova, Directora y fundadora de la Escuela chilena de Nordic Walking.

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y los Deportes, nos hablará de cuánto tiene que ver para la salud la práctica del montañismo en cualquiera de sus disciplinas.

No cabe ninguna duda de que el aire libre es una de las mejores terapias que nuestro cuerpo puede recibir.

Salir a la montaña ayuda a ver la vida con positividad.

Descontamina los pulmones.

¡Y mucho más que nos contará el 28 de mayo!



Ingrid Hayek - Ponente

Título: “¿Locas? ¿Heroínas? ¿Guías?... Mujeres en Montaña”

“Everyone has their own Everest to climb”

(Wanda Rutkiewicz)

¡Cada una tiene su propio Everest para escalar! Y en esa andadura qué seremos, ¿locas o heroínas o guías? Ingrid ya nos muestra su conjetura: Seremos simplemente mujeres...mujeres en montaña.

Respuesta que engloba un todo.

Ingrid Hayek es una de “estas mujeres”, positiva, extrovertida, llena de energía y alta confianza en sí misma que le ha llevado hasta la Vicepresidencia de la Asociación Alpina Austríaca (Österreichischer Alpenverein) y también a la Vicepresidencia de la EUMA (European Mountaineering Associations).

Su extenso currículum profesional acorde con el desarrollado y conseguido en el mundo de la montaña; un 8.000 estructural, directivo y de compromiso, escalado a base de ímpetu, conocimiento, formación y como dice ella misma, hasta de un poco de locura.

Representa el acceso libre y responsable a las montañas, la responsabilidad con la protección del medio ambiente alpino y un espíritu comunitario: el alpinismo supera fronteras y prejuicios.

Vivir para la defensa de las montañas y enseñar a su cuidado es sinónimo de educar para valorar la vida misma, porque “Lo que haces marca la diferencia, y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres marcar” (Jane Goodall)

Ingrid Hayek.... Mujer Montaña



Kepa Lizarraga Sainz - Ponente

Título: “Mujer y montaña: de la fisiología al diseño”

“Aprende el abecé de la ciencia antes de intentar alcanzar su cima”

(Ivan Pavlov)

La fisiología, del griego physiologia (conocimiento de la naturaleza) es una de las ciencias más antigua del mundo y que pone interés en el estudio de la función de cada parte de nuestro cuerpo, siendo por tanto un área de vital importancia para el conocimiento médico general. Pedro Miguel Lizarraga, más conocido como Kepa, gran conocedor del mundo deportivo, de las montañas, de la fisiología humana... y por ende de la mujer deportista y montañera, nos mostrará la parte femenina en toda su extensión, pues como dijo Aristóteles: “La naturaleza no hace nada incompleto ni nada en vano”

Una vida dedicada al estudio, la investigación, a publicaciones tanto de artículos como libros... un increíble legado para la Medicina y para el Deporte del que muchas personas somos beneficiarias, como la asistencia que tendrá el lujo de escucharle en este Congreso.

Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Miembro de las Comisiones Médicas de las Federaciones Vasca y Bizkaina de Montañismo, por destacar algo entre su extenso currículum.

Montañero por pasión, cercano, afable... Gracias por aceptar nuestra invitación.



Lourdes Bermejo García- Ponente

Título: “Pensando también en las personas mayores”

“Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas caminar, usa un bastón.

¡Pero nunca te detengas!”

(Madre Teresa de Calcuta)

¿Ponemos también en el mapa a las personas mayores cuando hablamos de la montaña? ¿y ponemos en ese mapa, específicamente a las mujeres, a las mujeres mayores? ¿A las actuales y a las que vamos llegando o seremos?, nos pregunta Lourdes.

Son incuestionables los beneficios que se obtienen con el ejercicio físico; la calidad de vida de las personas mejora considerablemente con la práctica deportiva al aire. La vejez no es sinónimo de enfermedad o incapacidad, es un proceso natural.

Lourdes conoce bien y de primerísima mano el mundo que rodea a las personas mayores tras 30 años de experiencia en diversos ámbitos de la formación, el acompañamiento y la atención a las personas. Como Consultora independiente para entidades públicas y privadas en España y Latinoamérica, como docente, investigadora, conferenciante, autora de materiales audiovisuales. Doctora en Ciencias de la Educación, Diplomada en Gerontología Social y experta en Intervención Social Integral.

En Lourdes, su currículum profesional se queda pequeño ante su grandeza interior, repleta de empatía hacia ese colectivo vulnerable, capacidad constructiva para crear cambios en sus vidas y su entorno, fuerza para reclamar con claridad sus derechos al mundo, guardiana cercana de la fragilidad humana.

Su lucha va en sintonía con esta máxima: Una persona no envejece cuando se le arruga la piel, sino cuando se le arrugan los sueños y las esperanzas.

Así es ella... Hacedora de ilusiones y deseos. Y mi suerte... su amistad inquebrantable por años.



María Ordóñez Cobacho - Ponente

Título: “Mis orígenes en la montaña”

“Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad si sólo tenemos el coraje de perseguirlos”

(Walt Disney)

Nuestra ponente más joven, tiene como objetivo ser referente en el esquí de montaña femenina y su trayectoria demuestra día a día que tiene el ímpetu, tesón, espíritu de superación y disciplina necesarios.

“Haz de tu vida un sueño, y de tu sueño, una realidad”, como escribió Antoine de Saint-Exupéry en El Principito, podría ser su seña de identidad.

Sus primeros pasos en la montaña... y sus metas desde ese momento unidas a ese mundo de altura, blanco, imponente... y lleno de aventuras apasionantes y exigentes.

María, con su energía y fuerza nos adentrará en la alta competición del skimo y compartirá sus vivencias con la alegría y humildad que la caracteriza.

Un deporte, el suyo, que requiere de gran esfuerzo físico, pero a su vez, conlleva momentos con elevada descarga de adrenalina, potenciando la segregación de gran cantidad de endorfinas... la felicidad.

Con deseos de escucharte, campeona!!



Marina Expósito Martín - Ponente

Título: “De la competición a la escalada terapéutica”

“Nací pájaro y miro con envidia a la gente que es feliz en tierra,

Como el rebeco mira con nostalgia el vuelo de las águilas”

(Miriam García)

Mucho se habla de la escalada como disciplina en los deportes de montaña: es arriesgada, exigente, trabaja fuerza, resistencia, elasticidad y la concentración.

Yo veo y siento más allá de esa justa definición: armonía, belleza, creatividad, autenticidad, libertad... Me embelesa ver escalar... Ascienden bailando con la roca, con suavidad y fuerza, destreza y equilibrio, estética pura en estado natural...

Marina, ha dado un paso más allá. Su propia vida cambió al descubrir la escalada. Fue su varita mágica, la que transformó el dolor, la incapacidad, en placer, pasión y búsqueda.

Búsqueda de mayores frutos en las profundidades de su amado deporte para ayudar a través de él, en multitud de patologías que afectan nuestras vidas.

“Trata de ser un arcoíris en la nube de alguien” como escribió Maya Angelou, y sigue “Porque si uno tiene suerte, una fantasía solitaria puede transformar totalmente un millón de realidades”

Marina, es ese brillante conjunto de colores que aporta luz a su paso.

Marina voló hacia su ilusión y con ella... en nuestra suerte se convirtió.



Olga Cuevas Fernández - Ponente

Título: “Mujer, rompe mitos y alimenta tu marcha”

“La salud es el mejor regalo, la satisfacción la mayor riqueza
la felicidad la mejor relación”
(Buda)

Tal y como ella misma explica, la alimentación es uno de los pilares de nuestra salud. Siempre va a ser una base muy importante para mantener nuestra energía vital, que es la que nos hace vivir en buenas o malas condiciones, porque nos puede ayudar a estar muy bien, pero también si no la hacemos correctamente nos puede llevar a enfermarnos.

Olga Cuevas ha dedicado gran parte de su vida a enseñarnos un mundo tan necesario como innato en todo ser vivo, pero al que a veces no le damos la importancia que deberíamos.

Doctora en bioquímica, Catedrática de enseñanza secundaria y bachillerato, Especialista en alimentación y salud, Directora durante 11 años de la Institución de Formación Profesional Sanitaria Roger de LLúria, Docente en másteres y posgrados.... Autora del libro “El equilibrio a través de la alimentación” y coautora del libro “Remedios naturales al alcance de todos”.

Mujer, sin duda alguna que rompe mitos y nos nutrirá de conocimientos.

Mujer... montañera... y experta en su campo.

Colaboradora con esta área de mujer y montaña de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

¡Gracias por compartir tu saber!



Pedro Allueva Torres - Ponente

Título: “Psicología, Mujer y Montaña”

“Una pasión se siente o no se siente, y comprender esa pasión sin compartirla
es complicado”

Para la realización de actividades en la montaña, no sólo hay que tener preparación técnica y física, sino también psicológica. Percibimos, pensamos, decidimos... Las montañas nos producen un gran abanico de emociones agradables como bienestar, alegría, felicidad, pero también es posible que nos traiga emociones desagradables como miedo, angustia y ansiedad. ¿Cuáles son las fortalezas psicológicas de la mujer y su aplicación a la montaña y el medio natural?

Pedro Allueva Torres, Doctor en Psicología y Profesor de la Universidad de Zaragoza, su vocación y gran conocedor de las montañas cercanas y lejanas, su pasión, como lo demuestran sus ascensiones (por citar algunas) en:

- Bolivia: Tarija, Cerro Mirador, Cerro Ilusión y Pequeño Almayo, todas ellas con más de cinco mil metros de altura
- Nepal: Island Peak, Mera Peak y Campo II del Everest, con altitudes de más de seis mil metros

Ambas líneas unidas, nos acercará e instruirá acerca de la psicología de las montañeras.

Un placer y honor contar con él en este Congreso.



Ruth Craven- Ponente

Título: “Lo que he aprendido de la montaña”

“Vive tu vida como si subieras una montaña. De vez en cuando mira la cumbre, pero más importante es admirar las cosas bellas del camino. Sube despacio, firme y disfruta cada momento. Las vistas desde la cima serán el regalo perfecto tras el viaje”

(Harold V. Melchert)

Muchas etiquetas y facetas hay en su vida, pero un hilo las une todas: su pasión por la montaña y la sensación de libertad que experimenta cuando está en ellas.

Tal y como se define:

“Soy escaladora apasionada, soy alpinista motivada, soy esquiadora de supervivencia, escaladora de hielo frustrada, soy profesora de inglés, soy pintora, soy escocesa, soy profesora de yoga, soy hermana, soy amiga, soy pareja, soy valiente, soy cobarde, soy mujer... soy”

Para mí ya dice mucho de ella. No obstante, yo añadiría algo más:

Diría que Ruth es grande, pues para serlo, primero tienes que aprender a ser pequeña. La humildad es la base de toda verdadera grandeza y ésta justamente, es la que irradia. Mucha vida, muchas historias contadas con la sencillez y modestia que la caracteriza.

Como escribió Mario Benedetti: “La mariposa recordará por siempre que fue gusano”

Tú ya vuelas alto Ruth, como esa mariposa alada. Siempre leal, siempre aprendiendo... siempre con camaradería. Y sin olvidar nunca tus inicios. ¡Por ello eres grande!



Teresa Forn Munné - Ponente

Título: “Correr: Una satisfacción íntima”

“Como todos los corredores saben, correr es más que simplemente poner un pie delante del otro; se trata de nuestro estilo de vida y de quiénes somos”

(Joan Benoit Samuelson)

Teresa Forn es una de las pioneras de las carreras por montaña de nuestro país y en alguna entrevista la definen como, metódica, humilde, valiente y sincera, pero sobre todo buena persona. Y no me cabe ninguna duda de lo acertado en tales calificativos para su perfil. Su palmarés deja patente que, para llegar hasta lo más alto, se deben poseer muchas cualidades, tanto físicas como humanas; una genética fuerte capaz de aguantar cientos de kilómetros y una psiquis que avance acompañada al esfuerzo continuo, pero en su caso, añadiría sus soportes personales: familia, amistades y especialmente su audiencia que tanto la admira, su alumnado. “Hay algo mágico en correr; Después de cierta distancia, trasciende el cuerpo. Luego, un poco más allá, trasciende la mente. Un poco más lejos todavía y lo que tienes ante ti al descubierto es el alma” (Kristin Armstrong).

Ella misma nos contará que magia cautivadora encontró ese primer día que calzó sus zapatillas de trail. ¡Qué sintió! que la sedujo de tal manera que se creó un lazo invisible difícil de quebrar. Ella, adolescente en esencia, que se siente afortunada al saber que las montañas todavía la quieren.

Ella, referente de muchas

Ella, que vive y corre abriendo senderos para las demás.

¡Un honor contar contigo!



6. CRONOGRAMA Y DESARROLLO DEL CONGRESO

Tanto el jueves 26 como el viernes 27 de mayo la organización se hizo cargo de la recepción y traslado al hotel de ponentes y de cargos de la FEDME.

Viernes 27 de mayo de 2022

09:30 horas: personal de la organización, distribuidos en distintos equipos humanos, realizan los preparativos de la sede que incluyen: la preparación e instalación de equipos de imagen, sonido, iluminación, adornos, obsequios, mesa de registro de asistentes y la exposición de arte.

16:30 horas: Se abren las puertas del Centro de Arte. Atendiendo al protocolo establecido, toda persona asistente al evento pasa por la mesa de registro y recibe la bolsa de congresista.

17:15 horas: con el lema “También en la Montaña el papel de la Mujer está Arriba”, se inicia el I Congreso Internacional Mujer y Montaña, que cuenta con la palabra y excelente comunicación de Myriam Z. Albéniz, escritora, abogada, e invitada como Maestra de Ceremonias para el evento.

El Congreso cuenta además con la instalación en el mismo espacio de la exposición de grabados de la artista tinerfeña Patricia Delgado y con su Comisaria M^a Candelaria Hernández Rodríguez, profesora de Estética y Teoría de las Artes en la ULL; con el tema “Mujer y Montaña” como hilo conductor.

17:20 horas: Se proyecta un vídeo sobre la práctica y experiencia de los deportes de montaña, llevados a cabo por diferentes mujeres y sus distintas disciplinas que sitúa en la temática del evento.





17:40 horas: Distintos miembros de la Ejecutiva de la FEDME y representantes institucionales del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, presentan el Congreso y dan la bienvenida a la ciudad:

Presidente de la FEDME (Alberto Ayora Hirsch); Vicepresidente 1º de la FEDME (José María Nasarre Sarmiento); Vocal de Igualdad de la FEDME (Reyes de Miguel Renedo); la Concejala de Cultura del Ayto. de Santa Cruz de Tenerife (Gladis de León León); la Concejala de Igualdad del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife y expresidenta de la Federación Canaria de Montañismo (Purificación Dávila Carreira).

El discurso de Alberto Ayora incide en el esfuerzo que desde la FEDME se está realizando en esta nueva etapa por llegar a una igualdad real en todos los ámbitos. Señala que las mujeres, en el seno de la Federación, no están ganando terreno, sino ocupando los lugares que les corresponden por derecho y que antes no han ocupado, bien por falta de iniciativa propia o por impedimento al negarles acceso a dichos puestos.

18:00 horas: Se procede a la entrega de distintos galardones por el Centenario de nuestra Federación:

Alberto Ayora Hirsch (Presidente de la FEDME) entrega un galardón a la escaladora, exploradora y alpinista española, profesional de la escalada de grandes paredes, **Silvia Vidal**.





- Julio Perea Cañas (Presidente de la FAM) entrega un galardón a **Silvia Molina Castaño**, Licenciada en Geografía e Historia, formadora y analista técnica, comprometida con la igualdad entre hombres y mujeres y que coordina desde 2013 el Comité de Mujeres y Montaña -hoy Área de Igualdad de género- de la Federación Andaluza de Montañismo.
- Purificación Dávila Carreira (Ayto. Sta. Cruz) entrega un galardón a **Amelia Bella Rando**, enfermera de vocación, amante de las montañas y luchadora feminista por derechos fundamentales como la Paz y la Libertad.
- Humberto Domínguez Martel (Presidente de la FIMT) entrega un galardón a **Hortensia Ramos-Yzquierdo Zamorano**, arquitecta muy involucrada en la cultura insular y pionera en la práctica del montañismo.
- José M^a Nasarre Sarmiento (Vicepresidente de la FEDME) entrega un galardón a **Purificación Dávila Carreira** por su labor y reconocimiento como 1^a Presidenta de la Federación Canaria de Montañismo.

18:40 horas: Se proyecta un segundo y emotivo vídeo que recuerda y da a conocer a todas aquellas mujeres valientes, rompedoras, rebeldes... Mujeres que han vivido las montañas y han dedicado su vida a mostrar y demostrar que las inquietudes y experiencias de las mujeres han sido siempre las mismas que las de los hombres, no ocurriendo lo mismo con la igualdad de oportunidades.

Cabe destacar el proverbio tibetano que se repetirá en distintas ponencias y será de algún modo el vínculo entre todas las experiencias: “Quien ha escuchado alguna vez la voz de las montañas, nunca la podrá olvidar”.



I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

49





I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

50



18:55 horas: Conferencia “Sincronía Mágica”, a cargo de **Silvia Vidal**.

A través de imágenes tomadas por ella misma durante sus experiencias, introduce al público en su último encuentro con la montaña, 33 días de escalada en solitario en la pared virgen del cerro patagónico Chileno Grande, una gran pared de más de 1200 metros, salvaje y recóndita, a la que se enfrenta con la técnica de la escalada artificial que ella realiza, sin soporte técnico alguno, y a la que además se sumaba otro mes de porteo.

20:00 horas: Preguntas del público asistente a Silvia Vidal.

Este coloquio muestra lo impactante de su exposición, así como las inquietudes y motivaciones que remueven a las mujeres ante una experiencia tan excepcional.

20:30 horas: Finalizada la conferencia magistral de apertura del congreso se pasa a un tiempo para networking y visitar la exposición de la artista invitada Patricia Delgado.

21:00 horas: Salida del Centro de La Recova y cena en el Restaurante La Hierbita.



TAMBIÉN EN LA MONTAÑA
EL LUGAR DE LA MUJER

I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

52



Sábado 28 de mayo de 2022

08:30 horas: Apertura de puertas del Centro de Arte de La Recova para la entrada de asistentes.

09:15 horas: Myriam Z. Albéniz da la bienvenida a los y las presentes al Congreso y da entrada a cada una de las siguientes comunicaciones científicas:

- **Fabio García Heras** (Grupo de la Valoración de la Condición Física de la Universidad de León) – Trata sobre las diferencias de sexo en la fuerza; la potencia del tren inferior y su relación con las lesiones en la escalada en bloque. La valoración de la potencia del tren inferior, que se realiza a través de una prueba de salto, demuestra que, si se tienen en cuenta variables como el peso y la envergadura, las diferencias tienden a reducirse entre hombres y mujeres. En cuanto a las lesiones en las mujeres sí se aprecia que tienen más probabilidad y son más propensas a lesiones en el tren inferior debido a características físicas y fisiológicas comunes al colectivo.
- **Astrid García Graells** (Club Deportivo Montañeras Adebán) – Se trata de un club liderado y orientado especialmente a mujeres, lo que propicia el desarrollo en la participación y el acceso a puestos de liderazgo; a través de una dirección exclusivamente femenina. La visibilización es la clave para la difusión y el conocimiento. La red de contactos y las actividades formativas son base del desarrollo del club. Se ha demostrado que si las FFAA potencian este tipo de movimientos entre las mujeres (ya se conocen iniciativas semejantes), se produce un incremento importante de su presencia en puestos decisorios.



- **Laura Martín Talavera** (Universidad Politécnica de Madrid) – Su exposición trata sobre un estudio que observa las diferencias de género en el perfil y los hábitos en el acercamiento al medio natural. Evidencia que la sociedad actual dispone de más tiempo libre, así como un interés renovado y en auge por las actividades en la naturaleza. En ello influyen una mayor seguridad de las actividades, un mejor acceso al medio natural y mayor información sobre el mismo. El estudio, que se basa en una serie de encuestas realizadas en el Puerto de Cotos (Madrid) entre los meses de febrero y abril a 96 hombres y 60 mujeres mayores de 16 años, viene a demostrar que apenas existen diferencias de género. Por el contrario, las mayores desigualdades se localizan en cuestiones como el nivel de estudios o la posesión de la licencia federativa. En cuanto a género, sí se observa que los hombres optan más por el asociacionismo, la planificación y el entrenamiento; siendo este último e factor más diferenciador entre ambos colectivos. Por su parte, las mujeres optan más por actividades menos comprometidas, acompañadas y con la logística resuelta; siendo la presencia de las mujeres inversamente proporcional a la altura y dificultad de las actividades.
- **Jorge Gutiérrez Arroyo** (Universidad de León) – Presenta un estudio sobre los principales factores de rendimiento en las corredoras por montaña, basado en el consumo de oxígeno y el componente graso de la masa corporal.

10:00 horas: Descanso, en el cual asistentes y ponentes aprovechan para conversar acerca de los pósters de las comunicaciones científicas, visitar la exposición artística, etc.

10:30 horas: Comienzo de las ponencias de las ponentes deportistas presentadas por Myriam Z. Albéniz:



I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

56



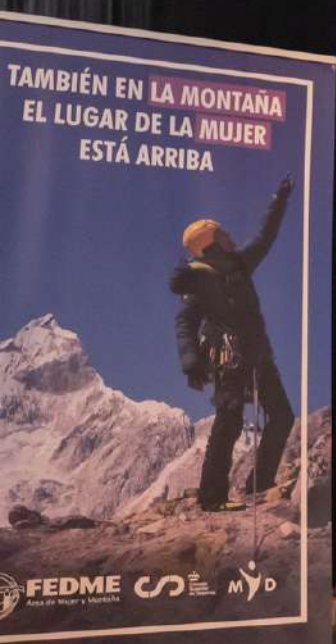
- **María Ordoñez Cobacho** (Esquiadora de Alto Nivel y estudiante de Ciencias del Deporte) – El formato elegido para su exposición es el de entrevista realizada por la Vocal de Igualdad: Reyes de Miguel. Este formato rompe con las exposiciones anteriores y acerca al público la figura de esta joven deportista que se ha criado en las cumbres de Sierra Nevada. Es la visión más actual y joven del deporte femenino y la Alta Competición en este Congreso. Se comenta que la participación de niñas en edades tempranas es elevada, si bien aún hoy en día ésta disminuye a medida que crecen. María comenta que a pesar de que el Esquí de Montaña es un deporte individual, en su equipo suelen entrenar de forma conjunta, quedando ciertos entrenamientos específicos para la instrucción individual con el fin de buscar principalmente la comodidad del deportista. Como referentes destaca María a la esquiadora granadina Ana Alonso o la esquiadora y corredora catalana Mireia Miró.
- **Marina Expósito Martín** (Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster en Ciencia de la Fisiología y Terapia del Deporte; Terapeuta en Escalada) – Sus inicios vienen ligados a un problema de escoliosis detectado en su adolescencia. Con 13 años empezó a practicar escalada con su hermano y pronto descubrió cómo este deporte mejoraba su salud. Estuvo compitiendo durante muchos años y con un buen nivel, hasta que una lesión le hizo cambiar de etapa. Con sus estudios universitarios conoció el tema de la terapia deportiva y la salud, lo que la llevó hasta Alemania con el objetivo de profundizar en esta disciplina, descubriendo entonces que la escalada terapéutica ya era una realidad no sólo en ese país sino también en otros del entorno como Austria o Suiza. La Escalada Terapéutica consiste en el tratamiento de diversas dolencias en un medio controlado; es decir, a través de los movimientos y juegos de la escalada, se realizan en un rocódromo habilitado ejercicios de equilibrio, coordinación, flexibilidad..., propios de esta disciplina deportiva. Cierra con la frase de un profesor que tuvo en su etapa de estudiante: “La mejor terapia es la que se realiza”, aludiendo a la cantidad de terapias que se abandonan por desidia o falta de implicación.

MIS ORÍGENES EN LA MONTAÑA

MARIA ORDÓÑEZ COBACHO



- **Ruth Craven** (Escaladora, alpinista, esquiadora, guía de montaña y de piragüismo) – Esta apasionada y jovial deportista de origen escocés, descubrió la escalada en su adolescencia, encontrando en ella el mejor medio para encauzar su energía. Reconoce en su experiencia que la responsabilidad de “llevar la cordada, nos hace aprender y nos da confianza”. Perteneció al equipo femenino de Alpinismo durante la temporada 2015-2017. Para ella, “el mayor premio es el compañerismo, y quizá la mayor necesidad en la Montaña”.
- **Teresa Forn Munné** (Técnico Deportivo, Monitora de Atletismo y Corredora por Montaña) – Esta corredora catalana de larga distancia, apasionada y anárquica, confiesa a sus 62 años, en una entrevista llevada por Reyes de Miguel, que reparte felicidad entre el auditorio que “correr por placer, por ilusión, te mantiene en el mundo, vivo”.
- **Amelia Bella Rando** (Enfermera, montañera apasionada y miembro de la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad) – Esta menuda montañera de altura, considera que lo esencial es ser visible y romper barreras. Todo empezó cuando a los 20 años deseó subir montañas y alguien le dijo que eso era para los hombres, a partir de ese momento las montañas se convirtieron en su objetivo y fin vital. Actualmente pertenece también al club Montañeras Adebán. Es la ponente deportista más veterana.



12:30 horas: Las ponencias dan paso a una mesa redonda sobre los inicios e inquietudes de las ponentes. Desde el público se lanza el tema de las mujeres transgénero y su entrada en la competición.

13:30 horas: Dña. Alicia Cebrián Martínez de Lagos, medallista en vela y actual Concejala de Deportes y Calidad de Vida del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, se dirige al público para agradecer la visita e interés por el Congreso.

Se cierra la mañana con la entrega de presentes a las deportistas que han participado como ponentes.

De 14:00 a 15:30 horas: Comida en el Restaurante La Hierbita

15:30 horas: Apertura de puertas y entrada de asistentes

16:00 horas: Myriam Z. Albéniz inicia la jornada de tarde con la presentación de las siguientes personas en dar a conocer sus comunicaciones científicas:

- **María Ordoñez Cobacho** (Esquiadora de Alto Nivel y estudiante de Ciencias del Deporte) – Esta deportista presenta un artículo científico en el que ha participado, que versa sobre el esquí de montaña, el entrenamiento y la capacidad de carga.
- **Juan Rodríguez Medina** (Universidad de León) – Presenta un estudio realizado acerca de las demandas competitivas del Campeonato de España de Carreras sobre nieve a través de la potencia en la carrera, destacando que las corredoras presentan un perfil específico del reparto de potencia.



- **Javier Argüelles Cienfuegos** (Especialista en Biomecánica y Análisis del Rendimiento del Consejo Superior de Deportes; centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada) – Presenta las características y evolución del programa deportivo de esquí de montaña en 2022.

16:50 horas: Descanso.

17:15 horas: Comienza el turno de las ponencias de profesionales, que son presentadas por Myriam Z. Albéniz:

- **Pedro Allueva Torres** (Doctor en Psicología y Profesor de la Universidad de Zaragoza) – Inicia su ponencia con una frase del geógrafo y alpinista francés Franz Schrader: “Cuando la montaña nos ha robado el corazón, todo viene de ella y todo conduce a ella”. Pedro reflexiona sobre las características psicológicas en la Montaña, entre las que destacan la motivación, el control del riesgo, la concentración, la resistencia, la experiencia... Destaca otra frase de Heródoto: “Grandes hechos vienen de grandes riesgos”.
- **Beatriz Córdova Gavilán** (Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el deporte, Máster en gestión de instalaciones deportivas y Entrenadora de Marcha Nórdica y de nacionalidad chilena) – En su exposición destaca que “el reto motiva y mantiene la atención”.



- **Olga Cuevas Fernández** (Doctora en Bioquímica, Especialista en Alimentación y Salud, Catedrática de Secundaria y Escritora) – Incide en la importancia de una alimentación sin ultra procesados y desmonta tres mitos bien conocidos en la alimentación y el deporte: comer poco muchas veces al día, beber sin tener sed y llevar una alimentación baja en grasa. Olga defiende que estas pautas malcrían nuestro organismo limitando la quema natural de grasas e ignorando la sed como mecanismo de alerta ante la deshidratación.
- **Kepa Lizarraga Sainz** (Doctor en Medicina y Cirugía, Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte e integrante de la Comisión Médica de diferentes Federaciones) – Habla de la adaptación a la altitud de la mujer y presenta distintos elementos de material deportivo que ya tienen en cuenta el cuerpo y las características fisiológicas propias de este colectivo.
- **Ingrid Hayek** (Doctora en Química y Licenciada en Farmacia, esquiadora, alpinista, ciclista y senderista, de nacionalidad austriaca) – Esta excepcional mujer, con la risa y la alegría por bandera, habla de su experiencia en la montaña y de situación de la mujer tanto a nivel técnico como en puestos de decisión en su país, similar a la nuestra.
- **Lourdes Bermejo García** (Doctora en Ciencias de la Educación, Experta en Intervención Social Integral y Vicepresidenta de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología; Consultora, docente e investigadora) – Lourdes va un paso más allá y adelanta la situación a la que llegarán las mujeres, animando a intervenir ahora para que el acercamiento a la montaña de las personas con mayor edad sea una realidad y se ajuste a sus necesidades, sin tener que renunciar a su pasión por falta de recursos y/o capacidad.





I Congreso Internacional de
 Mujer y Montaña - Tenerife
 2022

67



19:15 horas: La Comisaria de la exposición artística, Dña. M^a Candelaria Hernández Rodríguez (Profesora de Estética y Teoría de las Artes en la Universidad de La Laguna) presenta tanto a la artista reconocida a nivel internacional Patricia Delgado como su obra “Mujer y Montaña”. Se le hace entrega a Patricia Delgado de un presente por su aportación a este Congreso.

19:30 horas: Mesa redonda con la totalidad de ponentes profesionales que modera Myriam Z. Albéniz y en la que también participa el público asistente.

20:00 horas: Entrega de presentes a los y las ponentes profesionales

20:15 horas: Lectura de las conclusiones del Congreso por parte de Reyes de Miguel, Vocal de Igualdad de la FEDME. (Recopiladas en un documento aparte de esta memoria)

20:30 horas: Discurso de clausura de Alberto Ayora Hirsch, Presidente de la FEDME y cena de clausura en el Restaurante La Hierbita.



I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

69

MIS ORÍGENES EN LA MONTAÑA

MARIA ORDÓÑEZ COBACHO

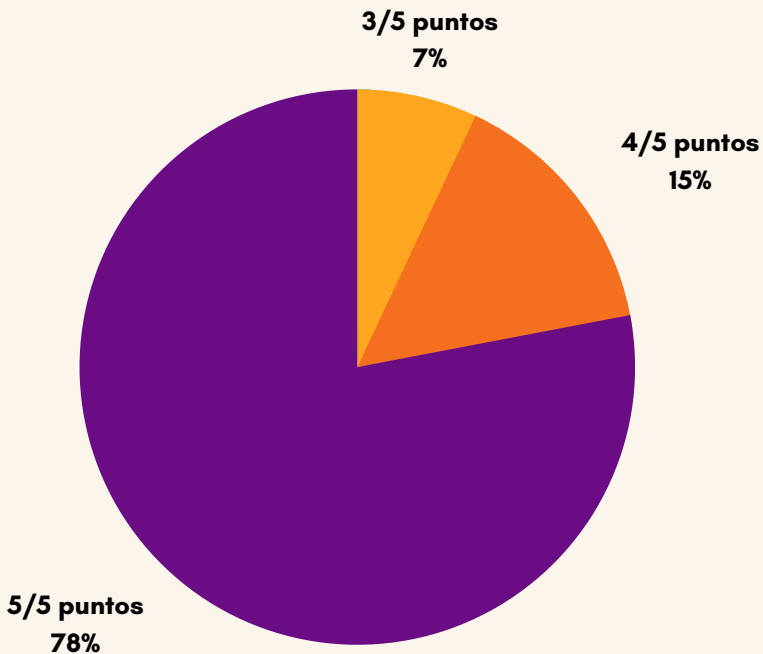


7. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y ALCANCE

Evaluación cuantitativa de resultados

Una vez concluido el Congreso la encuesta de valoración del mismo muestra una alta satisfacción con el mismo con casi un 80% de puntuación máxima en los formularios anónimos de feedback.

Las puntuaciones se encuentran en una escala de 1 a 5 puntos, donde 1 es la puntuación mínima y 5 la máxima.





I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

72

Evaluación cualitativa de resultados

A modo de evaluación cualitativa de los
resultados se aportan algunos de los
testimonios de los ponentes:





“Una cordada está formada por personas, y el género es tan sólo una de las cualidades que aporta cada una de ellas. Y no la más importante... Se han creado sinergias y, estoy seguro, surgirán nuevas líneas de trabajo que enriquecerán el conocimiento de ese binomio que forman la mujer y la montaña”

(Kepa Lizarraga).

I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

73

“He sentido alegría, orgullo, suerte y satisfacción de saber que las semillas van dando fruto y que estamos construyendo un mundo diferente y mejorando las cosas con paz, equilibrio y armonía. Que las mujeres somos mas visibles, más reconocidas y podemos llegar donde queramos llegar. Que hay muchas mujeres grandes, valiosas y fuertes que están ocupando espacios importantes en los deportes de montaña y en la toma de decisiones.

Todas hemos coincidido en que la montaña nos da libertad”

(Ruth Craven).





“Especialmente me ha gustado el rango de edades y deportes que me ha dado una visión más amplia de lo que hace el FEDME y también de todo lo que hacemos las mujeres en la montaña. Espero que esto va a más y que podemos inspirar a las mujeres de participar en la montaña”

(Olga Cuevas).

I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

74

“Para mí ha sido un honor y un placer asistir al Congreso. Me sentí impresionada por el ambiente positivo y me alegré de conocer a tanta gente interesante”

(Ingrid Hayek).





“Me gustaría resaltar cómo en las diferentes presentaciones que se han realizado en el congreso, deportivas, científicas o profesionales, se nos ha trasladado a la montaña, compartiendo las experiencias, la pasión y las emociones vividas por las protagonistas”

(Pedro Allueva).

I Congreso Internacional de
Mujer y Montaña - Tenerife
2022

75

“Enhorabuena por poner en valor a las mujeres de ayer y de hoy en todos los ámbitos que tiene que ver con los deportes de montaña... un éxito del feminismo, el inicio de una nueva forma de hacer y de vivir el espacio montaña y hacer visible con autonomía y libertad el lugar de las mujeres”

(Amelia Bella)





Asimismo, forman parte también de la evaluación cualitativa las entrevistas de diferentes medios de comunicación, hecho que se continuará realizando como parte de la estrategia post congreso.

Entrevista con la directora del Congreso y Vocal de Igualdad de la FEDME Reyes de Miguel:

<https://youtu.be/e7yi-R16Iws>



Se han filmado diferentes vídeos entre ellos, uno general de todo el Congreso y otros específicos de las ponencias que serán utilizados como medio formativo a través de nuestra Escuela de Alta Montaña.

Vídeo resumen del Congreso: https://youtu.be/NjPaNqDB_iY

Además se han grabado otros vídeos con las opiniones de los asistentes y ponentes que han sido compartidos a través de nuestras redes sociales y por otra parte se han recopilado opiniones anónimas tanto de asistentes como ponentes a través de un formulario enviado por mail, el cual ha aportado gran cantidad de datos para consolidar este Congreso e incluir mejoras o ideas con vistas a las siguientes ediciones.

En dicha página también se pueden descargar las fotos del álbum oficial del Congreso, a través del siguiente enlace:

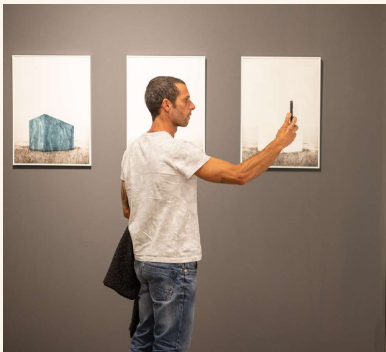
<https://xn--congresomujerymontaa-m7b.com/foto/>

En dicha página también se pueden descargar las fotos del álbum oficial del Congreso, a través del siguiente enlace:

<https://xn--congresomujerymontaa-m7b.com/foto/>



8. CARTEL Y PATROCINIOS



ORGANIZADOR



PATROCINIOS



Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO



Gobierno
de Canarias



TEIDE
PARQUE NACIONAL

tenerife!
despierta emociones!



FUNDACIÓN
SANTA CRUZ
SOSTENIBLE



Federación Tinerfeña
de Montañismo
FIMT

TENERIFE
OUTDOOR
Te equipamos para la aventura