

Laia Erra Arxé

**El Turismo Activo a través
de los Deportes de
Montaña**

*Los senderos
como territorios*
de paz



ECAM

ESCOLA CATALANA
D'ALTA MUNTANYA

Laia Erra Arxé, técnica deportiva de la Escuela Catalana de Alta Montaña (ECAM), y de la Federación de Alpinismo y Escalada (FEEC).

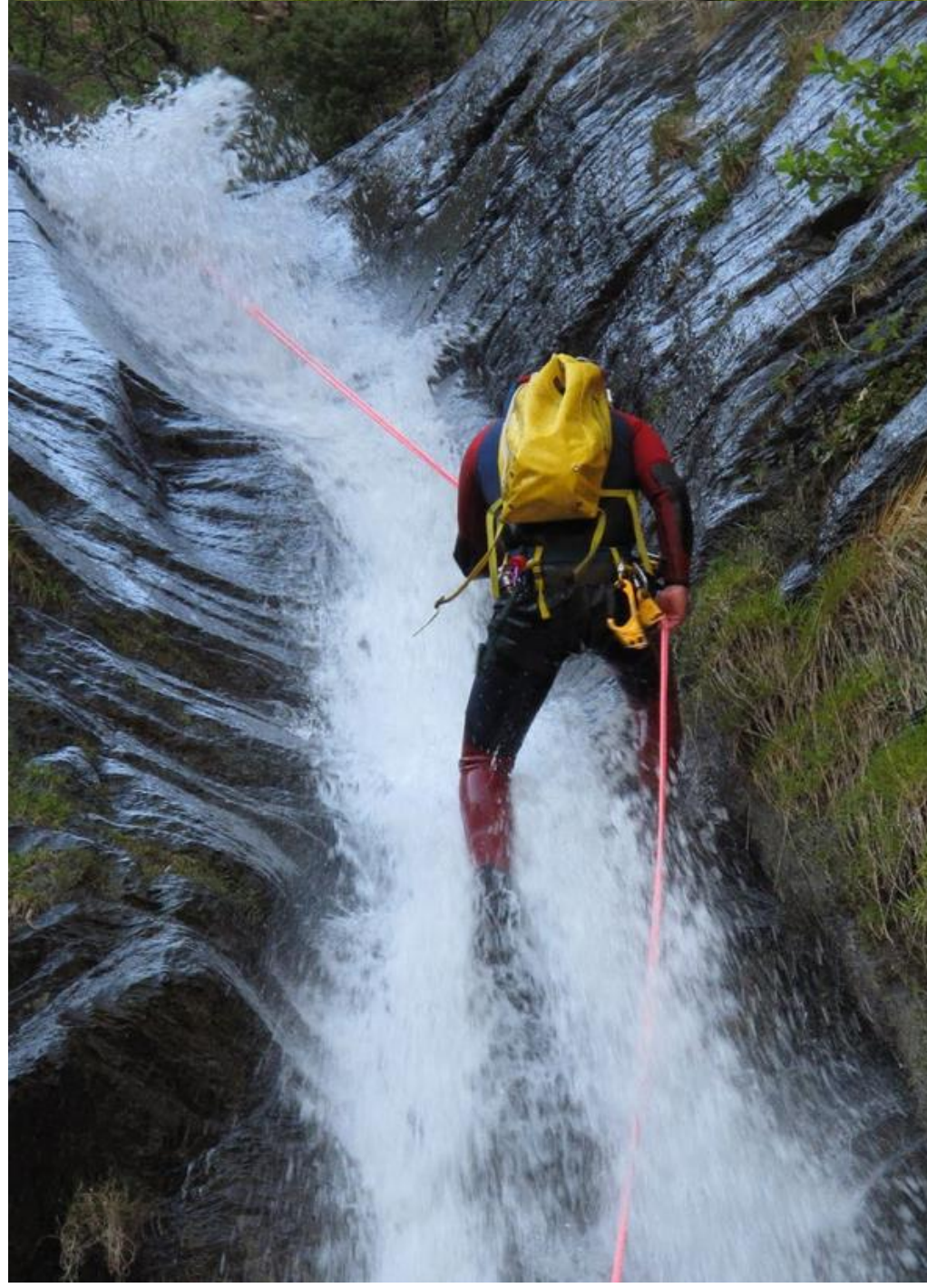
- ❑ Técnica en Conducción de Actividades en el Medio Natural
- ❑ Técnica Superior de Animación de Actividades Físico y Deportivas
- ❑ Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- ❑ Máster en Derecho Deportivo
- ❑ Amante de los deportes de montaña
con historia en el mundo del esquí alpino



Actividades que fomentan el turismo en Catalunya a través de la FEEC

El montañero se mueve por intereses/objetivos

- Rutas con paisajes inéditos i/o con interés
- Biodiversidad
- Clima
- Salud
- Competición
- Retos personales



Deportes de Montaña



Senderismo



- Caminatas de resistencia
- Marchas técnicas
- 100 Cumbres
- Caminadas de las entidades

Caminatas de Resistencia



2023 CAMINADES DE RESISTÈNCIA

#caminadesfeec









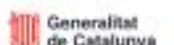
www.feec.cat

CIRCUIT CATALA			
5/3/23 23a Marxa dels Castells de la Segarra Centre Excursionista Gaiàssenc / Centre Excursionista de la Segarra 54 km / +1.200	26/3/23 18a Ruta dels Tres Monestirs - llarga Club Muntanyenc Sant Cugat 88 km / +5.795	7/5/23 19a Marxa de Resistència 7 Cims Centre Excursionista del Penedès 88,2 km / +4.824	16/9/23 44a Traversa Masagall-Monserrat Club Excursionista de Gòtic 85,4 km / +5.775
5/3/23 11a Traversa Rubí-Monserrat (memorial Pau Sancho Nicol) Centre Excursionista Rubí 46 km / +4.200	26/3/23 18a Ruta dels Tres Monestirs - curta Club Muntanyenc Sant Cugat 48 km / +2.654	13/5/23 34a Marxa La Romànica Centre Excursionista Noya 83,6 km / +5.666	30/9/23 31a Marxa Rasos de Mares Centre Excursionista Comarca de Ripoll 79,6 km / +5.988
12/3/23 8a Marxa del Segre de Cardener Centre Excursionista de Cardener 52 km / +4.574	1/4/23 12a Almogàver Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades 55,5 km / +4.326	14/5/23 7a Marxa Màdium Centre Excursionista Noya 48 km / +2.424	7/10/23 25a TRENNAKAMES La Lla Vendrellina SG 55 km / +5.400
19/3/23 5a Marxa Borges Riu Ses Centre Excursionista Borges Garigues 56,5 km / +3.522	16/4/23 13a Ruta de les Ermites Centre Excursionista de Castelló 47 km / +3.100	20/5/23 4a Marxa de Colldejou Club Excursionista Riddó 48 km / +4.890	15/10/23 9a Marxa de resistència La Lloja per Calvell i el Monnegre Associació Calvell-Maria 54 km / +4.520
19/3/23 2a Marxa de Les Comes Centre Excursionista Borges Garigues 46 km / +2.500	22/4/23 13a Caminada de Carenys - Marxa el Pont de Suert a Tremp Centre Excursionista Alta Ribagorça 50 km / +5.262	27/5/23 34a Marxa Gràcia-Monserrat Unió Excursionista de Catalunya de Gòtic 62,6 km / +4.668	21/10/23 8a Marxa de resistència La Mola - Santa Centre Excursionista Santa Perpètua 50 km / +3.210
26/3/23 26a Traversa Molins a Monestir Centre Excursionista Molins de Rei 49,2 km / +4.814	30/4/23 20a Caminada Ribades-La Mola-Ribades Centre d'Estudis Ribadonencs Anna de Ribades 56,77 km / +3.422	4/6/23 26a Caminada Reus-Prades-Reus Associació Excursionista Catalunya de Reus 54,8 km / +2.950	28/10/23 29a La Manassa Agrupació Científico-Excursionista de Molistó 66 km / +4.832
	6/5/23 12a Santa Monestir Unió Excursionista de Catalunya de Santa 43 km / +3.843	11/6/23 47a Traversa del Montseny Club Excursionista Caminadors de Vilatorrada 48 km / +5.000	5/11/23 28a Marxa del Garraf Unió Muntanyenca Estrampenyà 46 km / +3.388
		17/6/23 16a Transiberiana del Cap del Rec Club Muntanyenc Sant Cugat 49 km / +5.020	



Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
 Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Amb el suport






- No Competitiva
- Reto personal
- Comité
- Reglamento

Característiques

- Mínimo de 45km i máximo de 90k
- Desnivel no más de 6.000
- Mínimo 12h i máximo 24h
- Avituallamiento cada 12km

Objetivo

- Conseguir mucha diversidad de participantes
- Conseguir un reto personal
- Crear turismo en diferentes zonas
- Participación de sponsors



Caminatas de Resistencia



li Bardajil

Marchas técnicas



2023

**MARXES TÈCNIQUES
I DE REGULARITAT**

#marxesfeec







f t y i

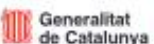
www.feec.cat

24a COPA CATALANA 12/3/23 64a Marxa d'Orientació per Descripció Agrupació Excursionista Talaià	30/4/23 70a Marxa de Regularitat per Muntanya Club Excursionista Ripoll	22/10/23 24a Marxa Dufour Club Excursionista Redú	CAMPIONAT DE CATALUNYA 26/11/23 Marxa d'Orientació i de Regularitat "El Cuc" Unió Excursionista de Catalunya de Cornellà
19/3/23 48a Marxa d'Orientació i Regularitat Avinyó Centre Excursionista Avinyó	8/10/23 59a La Marxa Centre Excursionista Molins de Rei	19/11/23 68a Caminada de Regularitat per Muntanya Centre Excursionista Badalona	



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Amb el suport






- Competitiva
- Reto personal
- Comité
- Reglamento

Marchas técnicas

Características

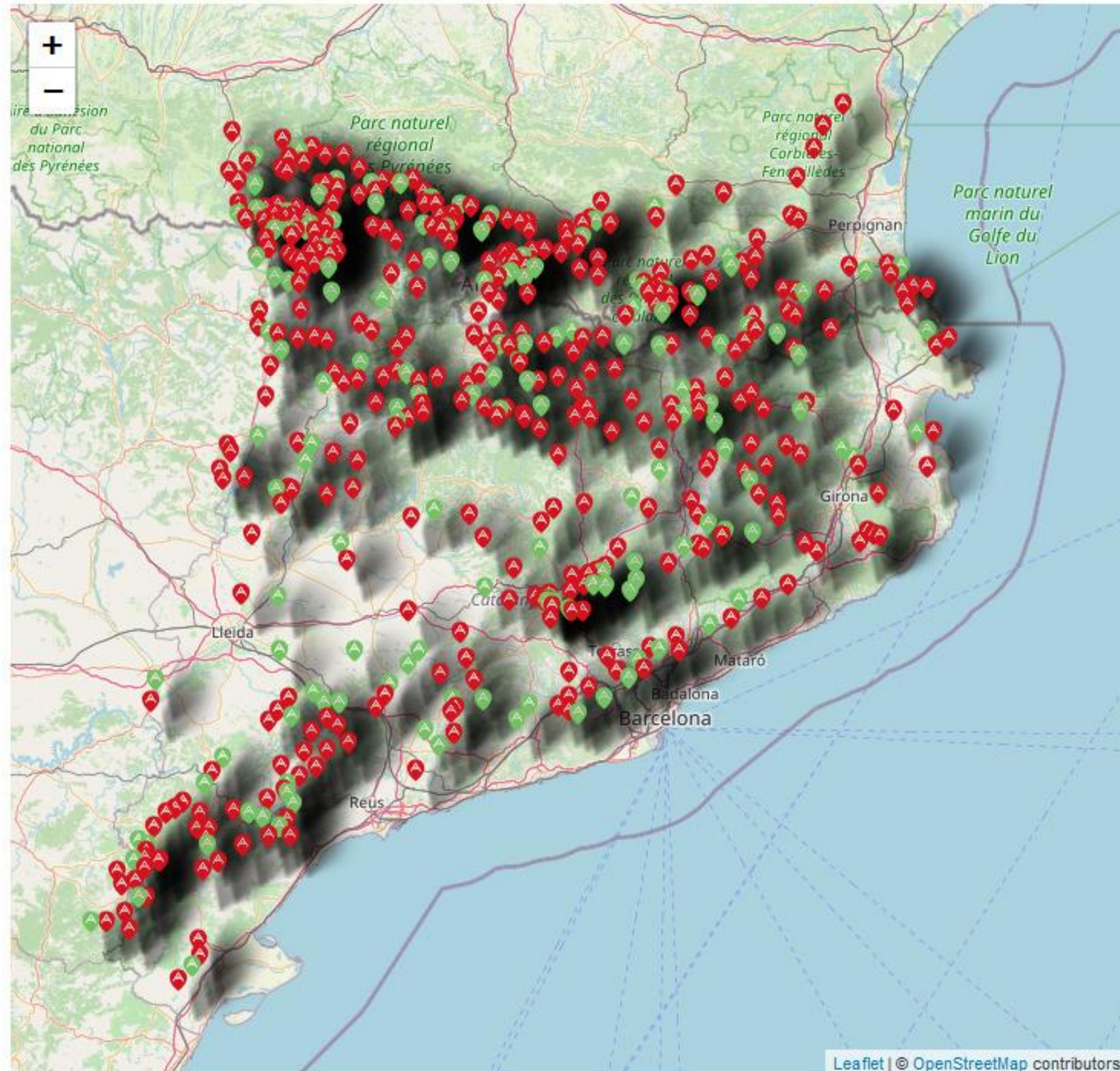
Son pruebas competitivas por equipos, avituallamiento matinales, de entre diez y quince quilómetros, donde gana quien mejor se adapta a la velocidad establecida por la organización, que se calcula en base a un ritmo de caminar normal y regular adaptado al terreno.

Marchas técnicas



100 Cumbres

LLISTAT "100 CIMS"



- No Competitiva
- Reto personal
- Comité
- Reglamento

100 Cumbres

Objectivo

- Conocer diferentes lugares de nuestro país a través del excursionismo.

Características

- Realizar una de las cimas/cumbres marcadas por la Federación
- Hacer una foto de la cima
- Rellenar el formulario con las cimas realizadas y la firma del presidente de la entidad
- Enviar a la federación
- Acto reconocimiento por completar el reto



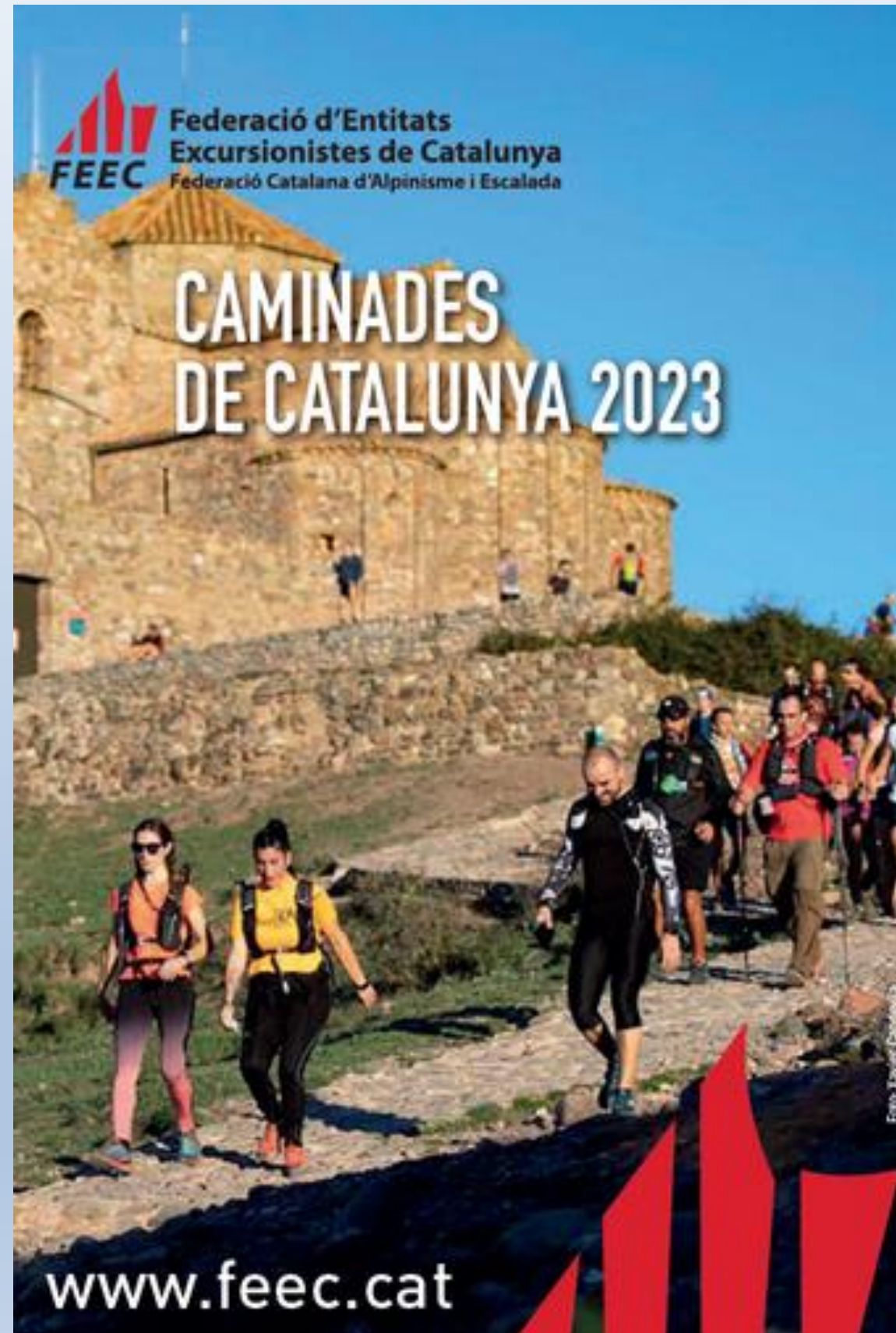
100 Cumbres



foto: Sergi Peixader



Caminatas de las entidades



- No Competitiva
- Actividad social
- Entidades
- Caminar/salut



Caminatas de las entidades



Parques naturales

Rutas culturales

Poblaciones de Catalunya

Gozar de la montaña de manera cívica

Actividad lúdica

Caminatas de las entidades





EXCURSIONISME CULTURAL 2023





www.feec.cat

54a Renovació de la Flama de la Llengua Catalana

4 i 5 FEBRER	Recollida de la Flama a Prada de Conflent <i>Organitza: Agrupació Científico-Excursionista de Mataró</i>
19 FEBRER	Entrega de la Flama al Tossal del Rei (País Valencià) <i>Organitza: Agrupació Científico-Excursionista de Mataró</i>
26 FEBRER	Pujada de la Flama a Montserrat <i>Organitza: Agrupació Científico-Excursionista de Mataró</i>

18a Diada Verdaguer Excursionista

12 MAIG	Presentació dels actes de l'any Verdaguer al Museu de Gavà <i>Organitza: Unió Muntanyenca Eramprunyà (UME de Gavà)</i>
21 MAIG	Folgueroles - actes i excursió <i>Organitza: Unió Muntanyenca Eramprunyà (UME de Gavà)</i>
27 MAIG	Ruta literària per Vic i excursió per la Plana de Vic <i>Organitza: Unió Muntanyenca Eramprunyà (UME de Gavà)</i>
10 i 11 JUNY	Ruta literària a la Vil·la Joana i excursió des de cap a Collserola i Montjuïc, per la ruta literària que hi ha <i>Organitza: Unió Muntanyenca Eramprunyà (UME de Gavà)</i>
29 JULIOL	Pujada al cim del Montsent del Pallars <i>Organitza: Unió Muntanyenca Eramprunyà (UME de Gavà)</i>

56a Festa de la Cançó de Muntanya

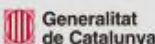
4 JUNY	Festa de la Cançó de Muntanya <i>Organitza: Centre Excursionista Sant Feliu de Codines</i>
--------	---

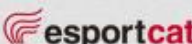
45è Aplec Excursionista dels Països Catalans

Del 12 al 15 OCTUBRE	Aplec Excursionista dels Països Catalans <i>Organitzen: Centre Excursionista de Catalunya i el Centre Excursionista d'Olot</i>
----------------------	---


Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
 Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Amb el suport


 Generalitat de Catalunya


 esportcat


 CATALUNYA


 Unió de Federacions Esportives de Catalunya





Fotocumbres

Concurso literario

Videos de cumbres

Actividades infantil, juvenil i familiar

I JORNADA D'EXCURSIONISME INFANTIL, JUVENIL I FAMILIAR

13 de maig de 2023
Agrupació Excursionista Talaia



- Activitat gratuïta i exclusiva per a les entitats de la FEEC.
- Cal realitzar una inscripció prèvia mitjançant el formulari enviat per circular.
- Lloc: Agrupació Excursionista Talaia; Carrer del Comerç, 4 (Vilanova i la Geltrú).

Amb l'organització



Amb la col·laboració



Amb el suport



www.feec.cat



- Montaña para todos
- Excursiones en familia

Actividades infantiles

**2023** #infantilsfeec
MARXES INFANTILS 

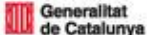



www.feec.cat

12/3/23 61a Marxa Excursionista Infantil de Regularitat Unió Excursionista Sabadell	21/5/23 MIR 23 (Marxa Infantil de Regularitat) Centre Excursionista Sant Feliu de Codines	8/10/23 64a Marxa Infantil de Regularitat de Sant Cugat Club Muntanyenc Sant Cugat	22/10/23 51a Marxa Infantil de Regularitat Centre Excursionista de Rubí
12/3/23 1a Marxa infantil i juvenil de regularitat i orientació per descripció Agrupació Excursionista Talaia	01/10/23 62a Marxa Infantil de Regularitat de Castellar del Vallès Centre Excursionista de Castellar del Vallès		

**Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Amb el suport:

 **Generalitat de Catalunya**  **esportcat**  **CATALUNYA**  **Unió de Federacions Esportives de Catalunya**

- Marchas infantiles
- Competición
- Grupos de 2/3 juvenes y un adult
- Actividades para niños sin reconocimiento individual

Reto Entidades



- Con un objetivo difícil, un estímulo
- No Competitivo
- Por equipos
- Modalidades: Excursionismo, Alpinismo, Esquí de montaña y BTT

Reto Entidades



Actividad

Se proponen diferentes ascensiones o travesías por canales i/o crestas del Pirineo.

Escalada



- Escalada en roca
- Via Larga
- Escalada de Competición
- Vias Ferratas

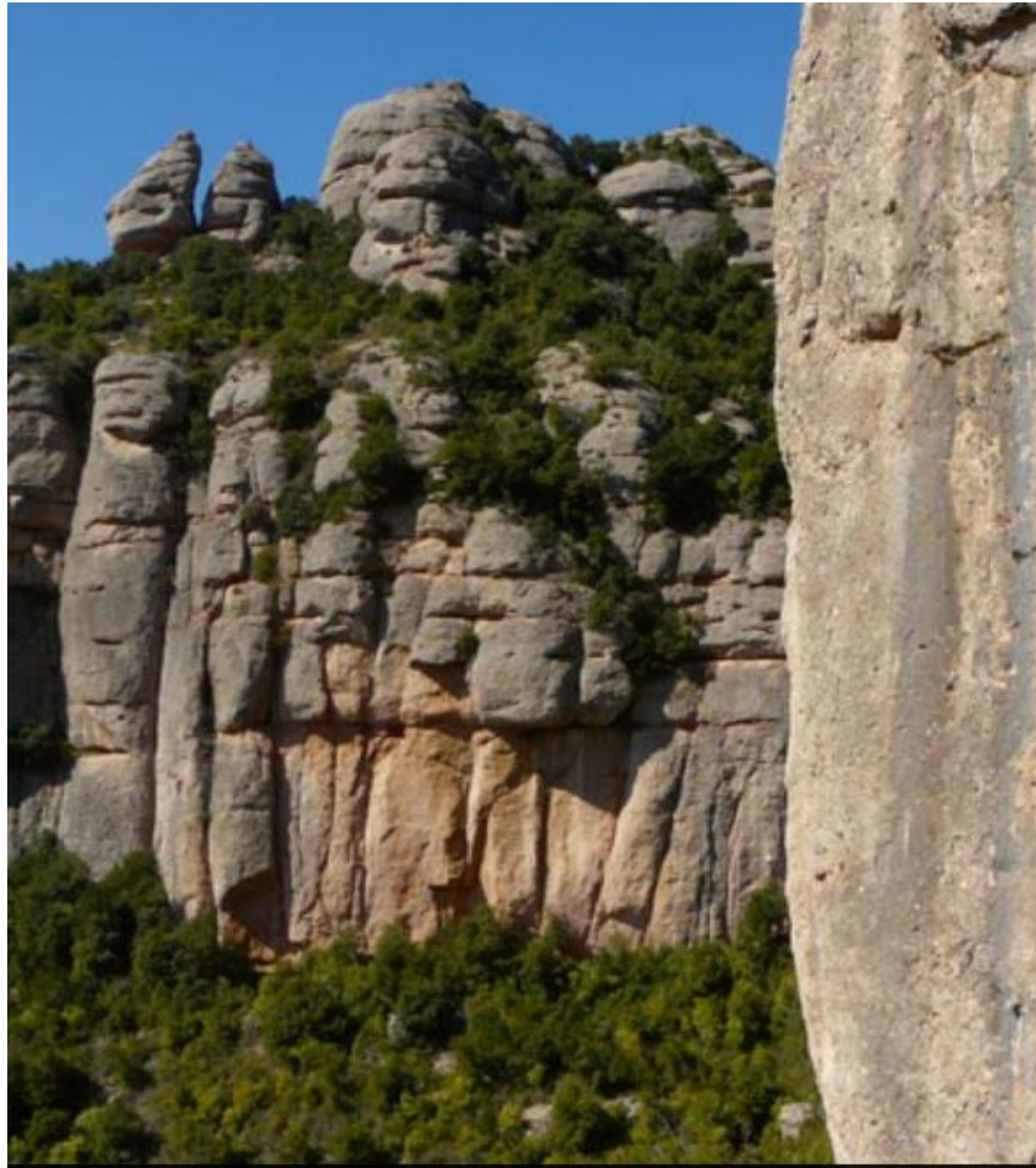
Escalada

- Escalada en roca
- Escalada en hielo



to: CTAC

Escalada



Escalada de Competició



2023 ESCALADA ESPORTIVA #escaladafeec

FEEC

Amb el patrocini:
TERNUA

Amb la col·laboració:
BCPLUS
FIXE

QR code: www.feec.cat

CAMPIONAT DE CATALUNYA	ESCALADA DE VELOCITAT	COPA CATALANA	
ESCALADA DE BLOC 11-12/03/23 Storm Climbing Gald	12/03/23 Storm Climbing Gald	ESCALADA DE BLOC 25-26/2/23 Indoorwall Marroc	11-12/3/23 Storm Climbing Gald
	ESCALADA DE DIFICULTAT & PARAESCALADA 21-22/10/23 Golem Blanes		23-24/9/23 Cal Mico Gald

Amb el suport:
FEEC Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada
Generalitat de Catalunya
esportcat
CATALUNYA
Unió de Federacions Esportives de Catalunya

- Escalada en Bloque
- Escalada de Dificultat
- Escalada de Velocidad
- Paraescalada

Barrancos



- Jornadas técnicas
- Comité
- Concurso fotogràfico
- Gorgs
- Reto 50 barrancos

Barrancos



- Talleres
- Barrancos
- Material
- Conferencias

Reto 50 Barrancos



Se trata de descender de 50 barrancos de un catálogo de descensos repartidos por toda Catalunya. El reto no está destinado únicamente a las personas más expertas, ya que incluye des de barrancos de poca dificultad hasta los descensos más técnicos.

NO competitivo

Carreras por Montaña



- Competición /reglamento
- Comité
- Selección
- Centro de tecnificación
- Escuelas de Trail



Esquí de Montaña



- Competición
- Selección
- Comité
- Centro de tecnificación

Alpinismo



- Expediciones
- Centro de tecnificación
- Premios Juanjo Garra

Marcha Nórdica



- Competición
- Comité

Actividades que fomentan el turismo en Catalunya a través de la FEEC

El montañero se mueve por intereses/objetivos

- Rutas con paisajes inéditos i/o con interés
- Biodiversidad
- Salud
- Clima
- Competición
- Retos personales

A photograph of two hikers walking on a forest trail. The hiker in the foreground is wearing a blue and black plaid shirt, khaki shorts, and black sneakers, using two trekking poles. The hiker behind is wearing khaki pants and black boots. The forest floor is covered in fallen leaves, and the background is filled with green foliage.

**I CONGRESO
COLOMBIANO
de Senderismo y Montaña**

Risaralda 2023

GRACIAS!