

# Mujeres en la Roca

1<sup>er</sup> versión

Un encuentro diseñado por y para escaladoras de todo el país

del 10 al 13  
de octubre,  
2025

## Encontrarnos

3 *días* de talleres, escalada, charlas y autocuidado en uno de los destinos más icónicos de la escalada en Colombia: Florián, Santander.

Un espacio *seguro, técnico e inspirador* para elevar tu nivel, compartir experiencias y tejer comunidad.

Amplía esta información:  
[www.locallyway.com/  
mujeres-en-la-roca](http://www.locallyway.com/mujeres-en-la-roca)

## Lo que buscamos

- + Generar comunidad en un espacio seguro, de respeto y confianza.
- + Impulsar la escalada femenina y el liderazgo en la escalada en roca.
- + Visibilizar a las mujeres en la escena de la escalada en Colombia.
- + Fortalecer la participación femenina y sostenible de escalada en Florián.

## Perfil de las participantes

- + Mujeres mayores de 18 años, con experiencia previa en escalada deportiva en roca.
- + No importa que no encadenes o escales en yoyo, pero debes tener experiencia en punta.
- + Mujeres que busquen mejorar su desempeño, proyección y habilidades en la roca.

## Talleristas y talleres



### Alejandra (Alita) Contreras

Entrenadora de escalada con enfoque de género. Profesional en entrenamiento mental para la escalada con experiencia en diferentes países como Colombia, Estados Unidos, Suiza, Francia, México, Canadá y España.

Escaladora profesional, ganadora de múltiples competencias a nivel nacional e internacional. Primera ascensionista de rutas en roca a nivel nacional e internacional

## Entrenamiento mental para escalada

### Módulo 1: ¿qué es el miedo al vuelo y por qué aparece?

- + Diferencia entre peligro real y percibido.
- + Breve introducción a la neurociencia: cerebro, amígdala, adrenalina.
- + Cómo influye el miedo en la técnica (popeye, mala respiración, decisiones apresuradas).

- + Estrategias de entrenamiento mental

## Módulo 2: ejercicios en el suelo

- + Respiración consciente (cambio en la tensión)
- + Body scan rápido: identificar dónde se acumula tensión cuando piensan en "caída"
- + Visualización guiada

## Módulo 3: ejercicios Prácticos en la Roca

- + Exposición progresiva en un ambiente controlado



### Carolina Alfonso

Es profesional de educación física de la universidad pedagógica nacional de Colombia, escaladora desde el 2006 y quien compitió durante 13 años destacándose por los repetidos pódiums a los que subió además de ser selección Colombia en el 2014

Actualmente entrenadora de escaladores y escaladoras y en sus tiempos libres dedicada a escalar en roca.

## Taller de maniobras de escalada en roca

### Módulo 1: tipos de estaciones:

- + Deportiva
- + Yoyo o top rope
- + Quad
- + Explicación del acrónimo SEREN/SERENO: exposición de escenarios a tener en cuenta para la ubicación correcta de la estación ideal para la actividad a desarrollar; slaps, techos, repisas.

### Módulo 2: factores a tener en cuenta para equipar una vía deportiva

- + Elementos básicos del Rack
- + Gestión del riesgo al iniciar el día de escalada y las vías en sí: cómo pre chapar la primera cinta, procurar tener un terreno estable para el/la asegurador(a), anclajes de apoyo para escalar vías desde una repisa; tareas asignadas y propias de cada rol.

### Módulo 3: cómo barrer una ruta dependiendo el tipo de estación y rol como escalador (1ro o de 2do)

- + Barrer con asistencia: que el asegurador baje al escalador en tope rope
- + Barrer sin asistencia: una vez barrida la estación, el escalador descienda sin asistencia del asegurador(a) con el uso del cordino de tercera mano.
- + Explicación acrónimo ARMA

- + Explicación de la maniobra paso a paso
- + Barrer con asistencia parcial del asegurador en sencillo con el uso de tercera mano o dispositivo de Balay con asistencia de frenado
- + Técnica de asistencia a la cordada y auto-asistencia en la pared para roles de primera y segunda.

**Plus:** Consideraciones técnicas a tener en cuenta para la mejora del gesto motor en la escalada

## Contenido complementario



### Daniela Forero Silva

Nutricionista deportiva y escaladora.

Ha acompañado a más de 200 personas en su camino nutricional y se ha especializado en entrenamiento y nutrición deportiva. Ha trabajado con empresas del sector deportivo y con atletas de diferentes niveles. Actualmente combina la nutrición deportiva personalizada, el entrenamiento individualizado y el acompañamiento emocional y educativo para la construcción de hábitos sostenibles.

## Nutrición deportiva para escaladores

*2 sesiones prácticas para mejorar tu rendimiento en la roca*

### Sesión 1 (asincrónica) – Energía para la roca

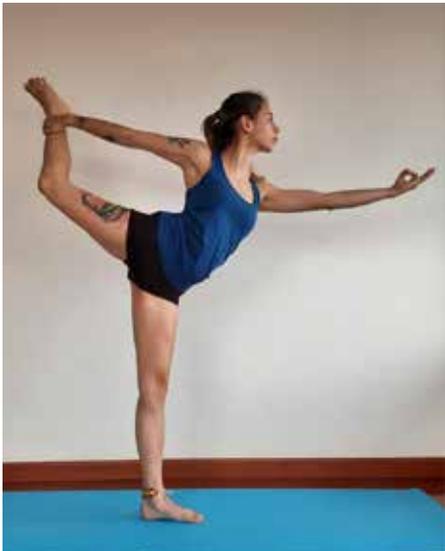
Objetivo: que cada participante aprenda a armar su mochila de alimentación deportiva para un día completo en roca.

- + Alimentación para escaladoras
- + Importancia de los carbohidratos en el rendimiento y la resistencia.
- + Qué comer antes, durante y después de escalar.
- + Snacks prácticos que puedes llevar a la roca.
- + Rol de las proteínas y grasas en la recuperación.

### Sesión 2 (sincrónica) – Cuerpo, ciclo y alimentación consciente

+ Objetivo: dar herramientas prácticas para ajustar la nutrición según el ciclo y mejorar la conexión cuerpo-alimentación.

- + Nutrición femenina, hormonas y relación con la comida
- + Cómo el ciclo menstrual impacta energía, fuerza y hambre.
- + Estrategias nutricionales en cada fase (folicular, ovulatoria, lútea).
- + Alimentación para el equilibrio hormonal y emocional.
- + Construyendo una relación sana con los alimentos para escalar mejor.



## Luisa Fernanda Jaimes

Antropóloga e instructora de yoga. Acreditada en Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Yoga Meditativo y Yoga para la salud. 18 años de experiencia practicando Yoga y 9 años de experiencia como instructora de yoga. 8 años de experiencia en acompañamiento de yoga prenatal.

Profesora invitada en la formación de profesores de la Asociación Internacional de Yoga Yoguismo.

## Prácticas de yoga

Realizaremos prácticas de yoga orientadas al manejo del miedo, y enfocadas en el bienestar físico y mental y el autocuidado.

Además, tendremos otros espacios para descansar, parchar, conocernos, hablar y, ¡compartir en comunidad!

Número de  
participantes: 16

Más información:

[www.locallyway.com/  
mujeres-en-la-roca](http://www.locallyway.com/mujeres-en-la-roca)



Fotógrafo: Felipe Nieto  
Escaladora: Margarita Robles

# Paquetes

—— Paquetes con hospedaje en el refugiomunay.com ——

## Paquete *Tucán*\* para 2 personas

**\$2'300,000 COP**

\*Hospedaje en cabaña para 2 personas con cama doble y con posibilidad de acomodación con cama sencilla en colchón inflable. Incluye baño privado, parqueadero y espacio de cocina compartido.

## Paquete *Colibrí*\* para 3 personas

**\$3'360,000 COP**

\*Hospedaje en cabaña para 3 personas con cama doble, cama sencilla y con posibilidad de acomodación con cama sencilla en colchón inflable. Incluye baño privado, parqueadero y espacio de cocina compartido.

## Paquete *Copetón*\* para 1 persona

**\$1'000,000 COP**

\*Hospedaje en camping sin equipo. Incluye baño compartido, espacio de cocina compartido, espacio para ubicar la carpa y parqueadero. No incluye carpa ni implementos de dormida, deben llevarlos.

—— Costo sin hospedaje en el Refugio Munay ——

Todas las actividades se realizan en el Refugio Munay o en las zonas de escalada cerca de este.

### Todos los paquetes incluyen:

- Talleres
- Seguro Colasistencia
- Acompañamiento de WFR
- 3 desayunos
- 2 almuerzos
- 3 cenas
- Guía local
- Apoyo logístico

### No incluyen:

- Snacks
- Transporte
- Equipo de escalada
- Equipo de camping

## Paquete *Migratorio*\* para 1 persona

**\$970,000 COP**

\*Si deseas hospedarte en otro lugar, este sería el costo total del contenido del encuentro. Podemos también ayudarte a gestionar el hospedaje en otro lugar.



Fotógrafo: Felipe Nieto  
Escaladora: Ángela González

# Formas de pago

## Pago de inscripción y cuotas

Paquete *Tucán\**  
para 2 personas

**\$2'300,000 COP**

**\$1'300,000 COP**

Pagar antes del 16  
de septiembre

**\$1'000,000 COP**

Pagar antes del 3  
de octubre

Paquete *Colibrí\**  
para 3 personas

**\$3'360,000 COP**

**\$1'800,000 COP**

Pagar antes del 16  
de septiembre

**\$1'560,000 COP**

Pagar antes del 3  
de octubre

Paquete *Migratorio\**  
para 1 persona

**\$970,000 COP**

**\$500,000 COP**

Pagar antes del 16  
de septiembre

**\$470,000 COP**

Pagar antes del 3  
de octubre

Paquete *Copetón\**  
para 1 persona

**\$1'050,000 COP**

**\$600,000 COP**

Pagar antes del 16  
de septiembre

**\$400,000 COP**

Pagar antes del 3  
de octubre

Cierre de  
inscripciones:



de septiembre  
2025

Fotógrafo: Felipe Nieto  
Escaladora: Margarita Robles



¿Preguntas? ¡Escríbenos!



WA: 301 659 8773



info@locallyway.com

Amplía esta información:  
[www.locallyway.com/mujeres-en-la-roca](http://www.locallyway.com/mujeres-en-la-roca)