

Mujeres en la Roca

1^{er} versión

Un encuentro diseñado por y
para escaladoras de todo el país

Nueva fecha
30 de abril
al 3 de mayo
de 2026

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

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