

Montañismo
& estilo de vida

LA MONTAÑA REVIVE EN CEUTA

La FDMEC inicia su andadura tras un largo periodo de parálisis, con nuevos impulsos de la mano de toda la comunidad montañera de la ciudad autónoma.

*¡Especial
20
aniversario!*



WWW.FDMECCCEUTA.WIXSITE.COM/

Revista digital Nº1
**ENERO-MAYO
2025**



TABLA DE CONTENIDOS

04

Carta al lector del presidente de la FDMEC

23-25

CLUB ESCALADA LA REUNIÓN

05-06

Saludos de Gala

26-28

CLUB SAN URBANO

07-10

Entrevista a Germán García, primer presidente de la FDMEC

29-31

CLUB LOS FUERTES

11-13

Artículo: De los valores y virtudes del montañismo (Alberto Ayora Hirsch)

32-34

CLUB ANYERA CEUTA

14-15

Hablamos con Héctor Baselga, joven promesa caballa de la escalada

35

CLUB TRIDINGO TEAM CEUTA

17-19

CLUB CEITIL CEUTA

36

CLUB B.M. RAMÓN Y CAJAL CEUTA

20-22

CLUB MANADA SENDERISTA CEUTA

37-39

Entrevista a Alex González: un apasionado del ultra trail

TABLA DE CONTENIDOS

**40-
45**

Ventajas y servicios
de nuestros
patrocinadores

**46-
47**

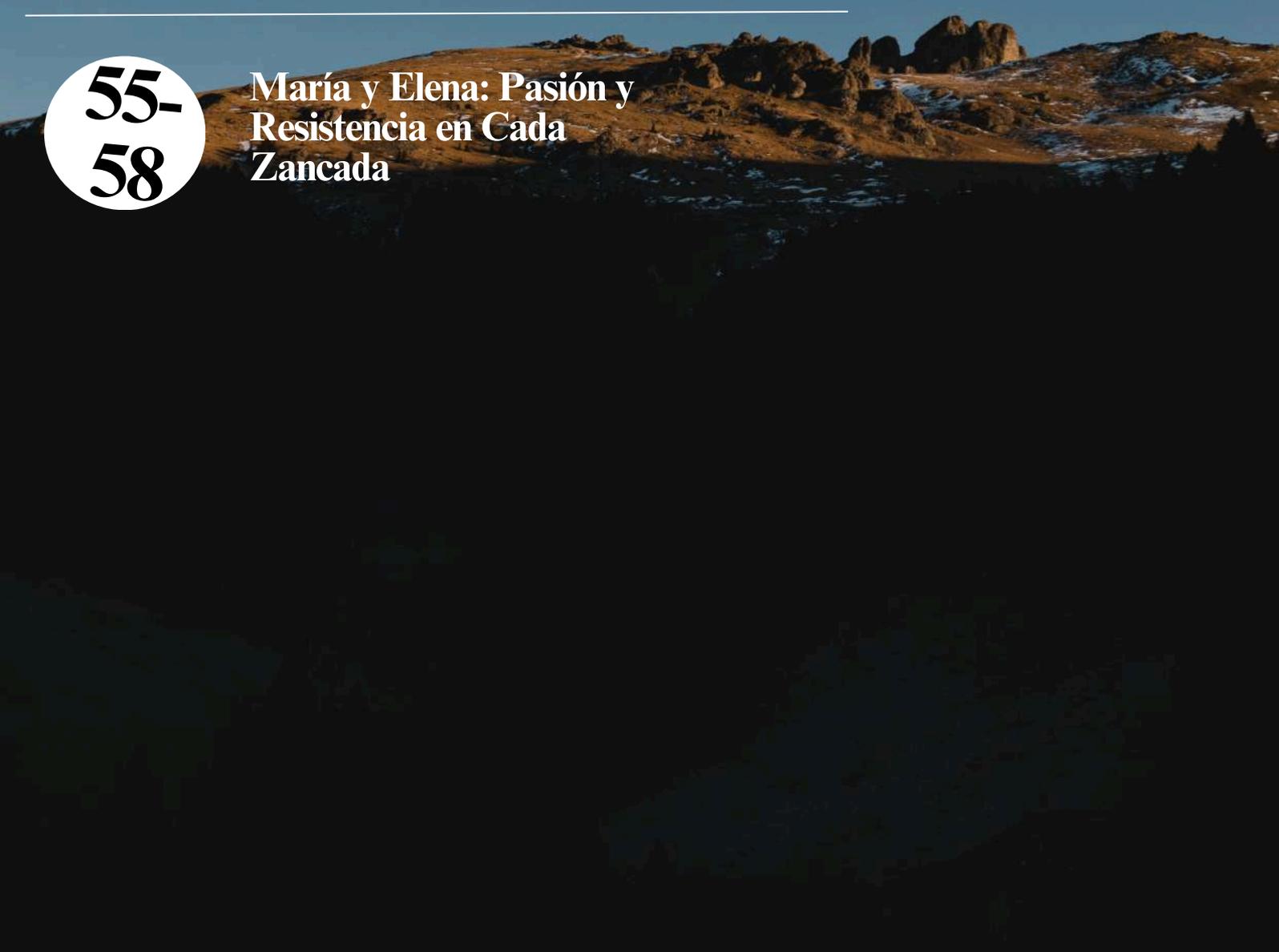
Huella en la Cumbre:
La Travesía de
Francisco Javier
Escobar Rivas

**48-
54**

Reportaje gráfico:
20 años no son nada

**55-
58**

María y Elena: Pasión y
Resistencia en Cada
Zancada



ESTIMADOS LECTORES DE ALTITUD SUR,

Es para mí un honor y una profunda satisfacción dirigirme a todos vosotros en este primer número de vuestra revista digital, en el marco de nuestro 20º Aniversario como Federación.

Tras todos estos años y después de un periodo reciente de inactividad, la FDMEC ha retomado su actividad con renovada energía y compromiso. Este renacer no habría sido posible sin el esfuerzo conjunto de todos los clubes y la comunidad montañera de nuestra ciudad. Aprovecho este espacio para agradecer de nuevo, la confianza depositada en mí y en la nueva Junta Directiva, formada por personas experimentadas y apasionadas por los deportes de montaña.

En estos primeros meses, hemos logrado avances significativos: hemos saneado la situación económica de la federación, incrementado el número de licencias federativas y clubes afiliados, y puesto en marcha iniciativas para fomentar la participación femenina y la inclusión en nuestras disciplinas deportivas.



Altitud Sur nace con la vocación de ser un espacio de encuentro, información y reflexión para todos los amantes de la montaña en Ceuta. Esperamos que esta revista sea una herramienta útil para compartir experiencias, conocimientos y fortalecer los lazos de nuestra comunidad. Agradezco profundamente el trabajo y la dedicación de todos los que la han hecho posible, y le deseo una larga y fructífera vida,

Con gratitud y entusiasmo,

¡A por otros 20 años más!

José Antonio Carracao Meléndez
Presidente de la FDMEC

SALUDOS DE GALA

“No hay mejor noticia que en la celebración de 20 aniversario de la Federación de deportes de montaña y escalada de Ceuta se celebre de una manera especial. La creación de una revista digital.

La comunicación entre nosotros y la sociedad es fundamental, tenemos que explicar lo que hacemos y trabajamos para la sociedad montañera.

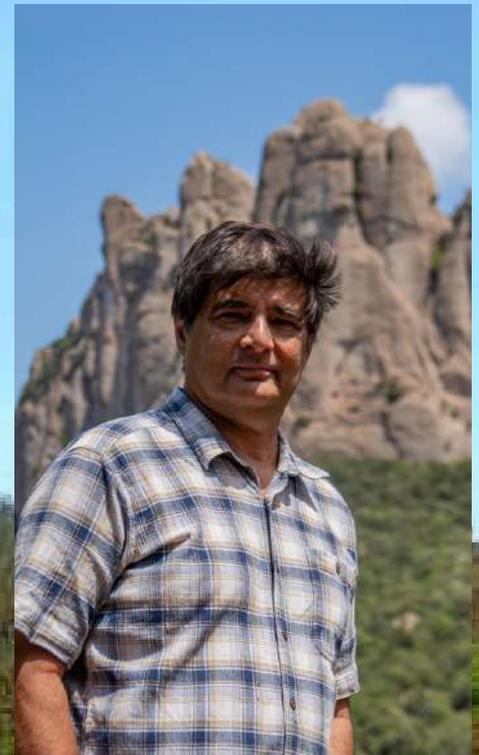
Altitud Sur nace de una organización joven, dinámica al servicio del montañismo de Ceuta y también para el resto de los montañeros de otros lugares. Tener un documento gráfico que narre la actualidad de la actividad de la federación de Ceuta, es una huella que dejamos para la historia.

En un contexto social, donde parece que las revistas en el formato papel cuesta que puedan sobrevivir, el formato digital se impone y puede cumplir con su cometido informativo, porque lo importante es crear este vínculo de comunicación entre nosotros.

Sabemos el esfuerzo que supone para vosotros acometer estos proyectos y es por esto por lo que le da más valor a esta iniciativa, lo que demuestra la importante labor que realizáis.

Permitidme que os felicite por parte de la FEDME y mía personalmente, pues además de celebrar vuestro 20 aniversario, celebramos todos el nacimiento de la cultura montañera de Ceuta, el nacimiento de ALTITUD SUR.

Saludos cordiales”



J. Bernat Clarella Biarge
Presidente FEDME

“Desde la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo, queremos felicitar a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta por sus 20 años de trayectoria y, por su contribución y compromiso con la promoción y el desarrollo de los deportes de montaña y la comunidad montañera en Ceuta.

Nos enorgullece haber podido colaborar y apoyar su labor, ambas federaciones somos un ejemplo de colaboración y de cómo los deportes de montaña unen, independientemente de la distancia física que nos separe.

Aprovechamos para desearles éxito en todos los proyectos que están emprendiendo, seguro que alcanzarán grandes logros que beneficiarán a toda la comunidad montañera.”

María Luz Arráez Hidalgo
Presidenta FADMES



SALUDOS DE GALA

“La nueva revista digital de la FDMEC será, sin duda, un valioso instrumento para difundir, compartir experiencias y dar visibilidad a todas y cada una de las especialidades que componen el deporte de montaña en Ceuta. Mi más sincera felicitación por estos veinte años de trayectoria y por continuar promoviendo el respeto por la naturaleza a través del deporte. Que esta nueva etapa siga abriendo sendas de ilusión y compromiso.”

Sergio Aguilera Luna
Director General de Deporte
Gobierno de Ceuta



“¡Felicidades a la Federación de Montaña y Escalada de Ceuta por la realización de la revista Altitud Sur! Desde el Instituto Ceutí de Deportes queremos expresar nuestro más sincero apoyo y reconocimiento por esta iniciativa editorial. Su compromiso con la difusión de contenido de calidad relacionado con la montaña y el deporte es verdaderamente inspirador. ¡Mucho éxito en el futuro!”

María Araceli García Osuna
Gerente del Instituto Ceutí de Deportes



Germán García, primer presidente de la FDMEC

EQUIPO REDACTOR



Mantenemos esta entrevista con Germán García Ortega, presidente fundador de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta, allá por el 09 de junio de 2005, hace ahora exactamente 20 años, para conocer un poco más sobre las motivaciones, retos y dificultades a las que tuvieron que enfrentarse nuestros pioneros, cuando decidieron abrir la ruta que hoy continuamos.

Para empezar, ¿Cómo nació la idea de crear una federación de montaña y escalada en Ceuta? ¿Qué necesidad veáis entonces?

La idea surgió del Club de Montaña ANYERA, como único Club de Montaña, necesitábamos cobertura de seguridad en asistencia médica, apoyo logístico, como poder realizar competiciones deportivas, regular senderos, etc.

¿Cuáles fueron los primeros pasos que disteis para ponerla en marcha? ¿Fue un proceso complicado?

En primer lugar necesitamos tener los candidatos para poder llevarlo a cabo, en el Club, éramos unos pocos amigos, se decidió, que los que no formaran parte de la Junta Directiva del Club, se hicieron cargo. El proceso fue muy complicado, ya que no sabíamos exactamente que teníamos que hacer, nos pusimos en contacto con la Federación Española de Montaña y Escalada y con el Instituto Ceutí de Deportes.

En aquellos primeros años, ¿Cómo era el panorama de la montaña y la escalada en Ceuta? ¿Había ya una comunidad activa o fue todo desde cero?

Todo surgió desde el Club de Montaña ANYERA, como he comentado, que llevaba ya unos cinco años realizando actividades locales. En Ceuta prácticamente no se realizaban actividades de montaña, apenas se ejercían rutas de senderismo en grupo, escalada, carreras de montaña o competiciones relacionadas con este deporte.



¿Qué valores queráis que representara la federación desde el principio?

Tanto Ceuta como Melilla, no existíamos como Federación, siendo un deporte en auge en el resto de España, los deportistas que quisieran federarse, tendrían que hacerlo en la Península, tener nuestra propia Federación en Ceuta, nos hacía estar a la misma altura que otras federaciones, aunque lógicamente con menos recursos.

El tener nuestra propia federación en Ceuta, hacía que nuestros deportistas que quisieran competir, pudieran hacerlo con todas las garantías necesarias, para representar a Ceuta en las distintas competiciones.

Como primer presidente, tuviste que liderar sin referentes previos. ¿Qué fue lo más difícil y lo más gratificante de esa etapa fundacional?

Sinceramente no quería asumir dicha función, pero con el apoyo de los compañeros del Club que me apoyaron y me ayudaron, pudimos sacarlo adelante, costó esfuerzo y mucho tiempo, pero lo logramos. Hoy podemos decir que hay actualmente unos ocho clubes y más de 300 federados, cuando apenas empezamos con unos 12 federados de un solo Club.





Lo mejor que me he llevado, ha sido el compañerismo que he tenido, y el recibimiento que tuve con el resto de Presidentes de las distintas Federaciones Autonómicas, especialmente con la andaluza y la murciana.

¿Qué momentos recuerdas con especial cariño o emoción durante tu presidencia?

Mi primer encuentro con la Federación Española de Montaña y Escalada y las Federaciones Autonómicas que tuvo lugar en Madrid, en la Asamblea General, para mí fue un momento muy emotivo y de satisfacción, el poder representar a mi Ciudad, donde tuve una gran acogida y poder decir algunas palabras de agradecimiento, entre grandes aplausos.

En retrospectiva, ¿Qué crees que ha aportado la federación al deporte en Ceuta?

Pues mucho, hoy vemos andar y correr a mucha gente por nuestros senderos y montes, se están haciendo muchas competiciones en la Ciudad, esto aporta bienestar a la gente, salud y energía para llevar mejor el día a día.

¿Qué papel ha jugado la montaña y la escalada en tu vida personal? ¿Cómo ha influido en tu forma de ver el mundo?

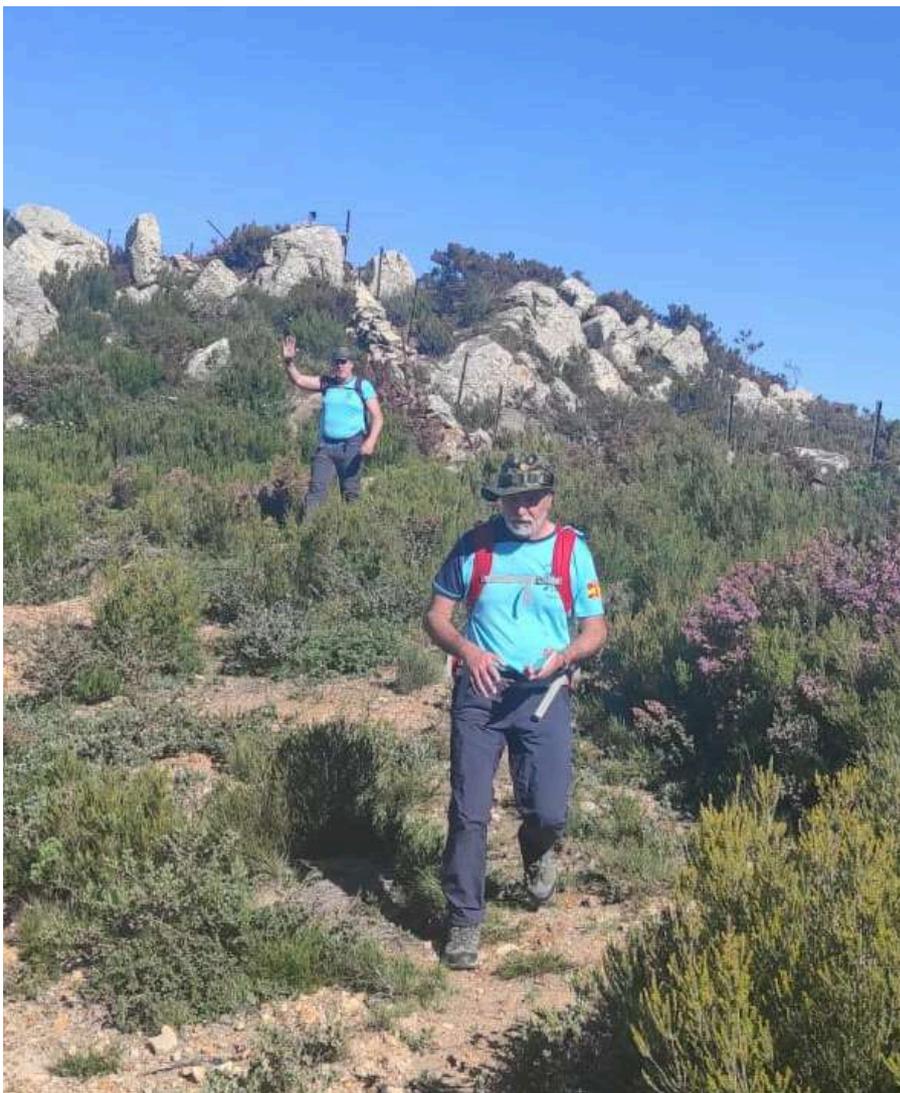
Yo siempre he sido y soy amante de la naturaleza, subir montañas, picos, cumbres, donde he estado en ocasiones a más de 4.000 metros, donde el silencio, el paisaje me ha dado mucha vida y ganas de seguir disfrutando de lo que nos rodea, siempre con el respeto que se merece la naturaleza.



Viendo cómo ha evolucionado hoy la federación, ¿qué sientes? ¿Imaginabas que llegaría a cumplir 20 años?

Empezar es difícil, pero con ilusión y dedicación, se consiguen los propósitos, lo principal es tener un buen equipo a tu lado, que de apoyo y colabore en el trabajo.

Siendo nuestra Ciudad tan pequeña para practicar nuestro deporte, no sabría decirte exactamente si hoy estaría viva, pero creo con el hecho de que los clubes han sabido gestionar con salidas a Marruecos y a la Península, ha hecho que nuestros senderos y caminos sirvan de entrenamiento para hacer rutas más largas fuera de la Ciudad.



¿Qué consejo le darías a las nuevas generaciones de escaladores, montañeros y dirigentes que ahora forman parte de esta comunidad?

Principalmente que amen la naturaleza y la respetan, para que futuras generaciones también la puedan disfrutar, que hagan mucho deporte y practiquen la actividad que más les apasione, bien sea subir cumbres como hacer vías de escalada.

A los dirigentes les diría que mantengan ese espíritu deportivo y sigan manteniendo las competiciones y actividades anuales que proporcionan un gran beneficio a la ciudadanía. Salud y deporte van de la mano.

Por último, ¿qué legado te gustaría que se recordara de tu etapa como presidente fundador?

El legado lo tiene el Club de Montaña ANYERA, que fue el impulsor de todo esto que hoy tenemos, yo simplemente fui uno más dentro del equipo que formábamos, y fui elegido para poder representar a la Federación de Montaña y Escalada de Ceuta.

Pues muchas gracias Germán, a ti y a todos los que fundasteis nuestra federación. Esperamos seguir viéndote por la montaña.

Gracias a vosotros también por continuar con la labor. Mucho éxito y que continúe el montañismo en Ceuta.

En este artículo, Alberto Ayora, coronel del Ejército de Tierra y presidente de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2021-2024), repasa para ALTITUD SUR, una visión tan personal como necesaria, sobre los valores que han de imperar en la práctica y promoción del deporte, especialmente en los deportes de montaña.

DE LOS VALORES Y VIRTUDES DEL MONTAÑISMO



Alberto Ayora Hirsch

Más de 20 años dedicados a la enseñanza de los deportes de riesgo, con una amplísima experiencia por todas las cadenas montañosas del planeta en expediciones con el Grupo Militar de Alta Montaña, en colaboraciones con el programa de TVE de Al Filo de lo Imposible. Máster en Derecho de Deportes de Montaña, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales y Responsable del Área de Prevención y Formación del Grupo de Investigación «Salud y Seguridad en la Montaña» reconocido por el Gobierno de Aragón.

Agradezco esta oportunidad que me brinda la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta (FDMEC), que ahora celebra 20 años de existencia.

Estoy firmemente convencido que el deporte es una herramienta de transformación social, y que la montaña es una escuela de VIDA, que nos ayuda a crecer como personas.

Sin duda, el montañismo y los deportes de montaña están viviendo un periodo de popularización, transformación y evolución. Todo tiene sus ventajas e inconvenientes, pero nunca debemos olvidar la esencia de nuestros deportes, así como los valores personales y sociales que aportan. La mala praxis deportiva y el convertir el deporte en una herramienta para otros fines no deportivos, donde sus valores quedan enterrados, es nuestra destrucción como sociedad. Mi alegato en defensa del montañismo es una razón de nuestro SER como humanidad.

Debemos evitar modelos deportivos focalizados íntegramente en la “cantidad” y no en la “calidad”. No se debe trabajar pensando únicamente en la competición, el éxito, la fama, las medallas, los premios, los ingresos económicos... donde no se valoran en su justa medida el esfuerzo, la entrega, la dedicación, las horas de sacrificios... Donde solo se aprecian el “deporte negocio” y el “deporte en base al resultado”. Ese “deporte” en el que el fin justifica los medios. Ese “deporte” del ego desmedido. El “deporte sucio” en el que todo vale. El modelo de deporte en que más tarde o más temprano aparecen la corrupción, el fraude, el doping, los engaños y las trampas.

Cuando promovemos la práctica deportiva tenemos que pensar y apostar de verdad por el deporte como forma de vida. Por un modelo deportivo en el que prime su verdadero SENTIDO de trascendencia humana. El deporte como escuela de valores y virtudes, que nos ayudan a conocernos a uno mismo, a vivir la vida con autenticidad y a nuestra superación personal.

Los valores están orientados al crecimiento personal y en la montaña se exaltan. Valores sociales como el respeto, la amistad, la cooperación, el trabajo en equipo, la responsabilidad social, la justicia, o el compañerismo. O valores personales como la autodisciplina, el autodominio, el autoconocimiento, la autorrealización, el espíritu de sacrificio...

Las virtudes son la dimensión práctica de los valores, que en la montaña se aprenden, pero no se enseñan. Se adquieren, como la experiencia en la vida, pero con una disposición que exige esfuerzo. Son virtudes de un buen montañero y deportista: la lealtad, la sinceridad, la obediencia, el espíritu de renuncia, la fidelidad a los compromisos, la modestia, la generosidad...

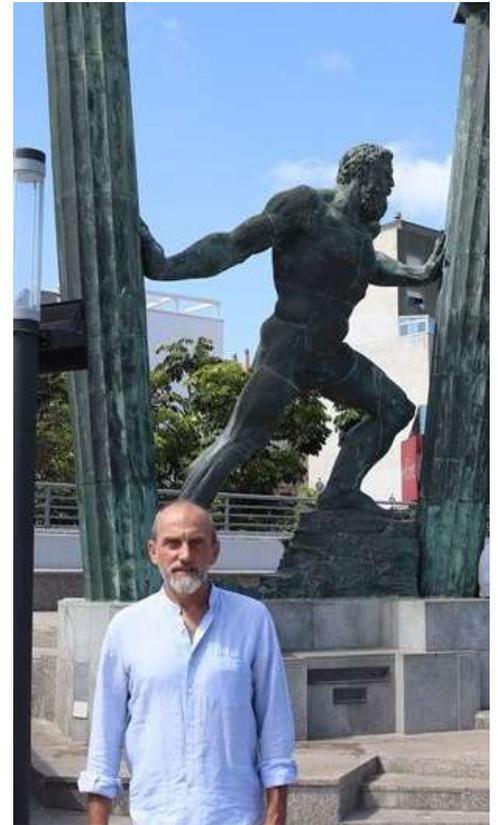
Para toda asociación o institución que quiera ser ejemplar en el medio natural, hay unos valores mínimos que debemos fomentar y defender, tales como la libertad, la igualdad y la solidaridad. Y hay unas virtudes mínimas que debemos esforzarnos en que los montañeros aprendan desde edades tempranas, tales como la humildad, la honestidad o la prudencia.

El montañismo tiene la potencialidad de cambiarnos profundamente para bien como personas, de fortalecer nuestra resiliencia, de estimular nuestras capacidades genéticas y nuestro carácter, de desarrollar nuestra inteligencia emocional y social, pero la simple práctica deportiva no genera automáticamente valores ni virtudes, sino que es necesario un marco adecuado, un sistema político que facilite la promoción y desarrollo de estos valores y virtudes. Y las asociaciones e instituciones tenemos que adaptarnos y promover este cambio.

El montañismo que anhelamos y necesitamos está dentro de nosotros mismos, en lo que de verdad somos... Siento que en muchas ocasiones gobiernos y administraciones hablan de promoción deportiva, olímpica... de desarrollo sostenible..., sin ser conscientes de lo que significa. Porque en primer lugar, nunca debemos olvidar que el olimpismo es una experiencia de vida y una actitud ante la vida, que intenta resaltar el poder transformador de la vida humana fundamentándose en los valores que se generan.

El verdadero objetivo del olimpismo, el fin último, no es ganar medallas y dinero, sino poner siempre el deporte al servicio del desarrollo ético y digno del hombre, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad más justa, más pacífica y comprometida.

Tenemos un inapreciable tesoro, nuestros jóvenes. Creo que hay que promover la práctica de los deportes de montaña y escalada en la edad escolar, pero siempre enfocando el deporte con un fin educativo. Si se prima la aptitud sobre la actitud, la técnica sobre la predisposición... el deporte deja de ser educativo.



*“EL DEPORTE ES
UNA HERRAMIENTA
DE
TRANSFORMACIÓN
SOCIAL, Y LA
MONTAÑA ES UNA
ESCUELA DE VIDA”*

PARA TODA ASOCIACIÓN O INSTITUCIÓN QUE QUIERA SER EJEMPLAR EN EL MEDIO NATURAL, HAY UNOS VALORES MÍNIMOS QUE DEBEMOS FOMENTAR Y DEFENDER, TALES COMO LA LIBERTAD, LA IGUALDAD Y LA SOLIDARIDAD.

Por ello el trabajo del guía, del maestro, del educador... debe ser buscar el autoconocimiento, potenciar el diálogo en la solución de conflictos, fomentar la participación de todas y todos, aprovechando el fracaso como elemento educativo, resaltando siempre el respeto y la aceptación de las diferencias individuales. Dando más valor a la persona a que al atleta. Viviendo con ellos el camino y no centrándose en el resultado.

Ese "arte de escalar cumbres y paredes", esa forma de vida que es el alpinismo, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, debemos respetarlo profundamente, protegerlo y fomentarlo al máximo. Y este arte se practica en un santuario sagrado que es la MONTAÑA. Un espacio natural que nos ha regalado una forma de vida a todos los que llevamos años viviéndola y sintiéndola. Un medio ambiente frágil y bello, por el que nosotros debemos dar todo lo que sea necesario para su conservación, lo más inmaculada posible, para las generaciones venideras.

Y siento que en algunas cosas nos estamos equivocando, y que si no rectificamos a tiempo perderemos algo muy difícil de recuperar y luego nos lamentaremos. Que estamos en un momento de cambio. Que no vale hacer siempre lo mismo y acomodarse. Que ha llegado la hora de luchar y esforzarse al máximo por unos ideales, por escalar una montaña de valores y virtudes, donde la victoria no va a estar asegurada, donde no va a haber recompensas, pero donde seguro que se va a obtener una profunda satisfacción personal por el trabajo realizado, y el resultado de ser mejores personas.

Aprendemos a ser humanos incorporando valores a nuestra existencia. Pensar en los demás implica ser austero consigo mismo. En la montaña construida con valores no se vence, se convence. Las personas cuando tienen ideales valiosos, convicciones morales, voluntad de desarrollar las posibilidades de su ser, tienden a unirse y cohesionarse como grupo, como EQUIPO.

Cuando no hay cohesión interna, ni ideales comunes, lo que tenemos es un montón amorfo de individuos, una masa, que siempre es fácilmente manipulable y manejable por los poderosos. Una masa que pierde su principal valor y razón de existir: la LIBERTAD.

Larga vida a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta en la lucha de estos valores.



Hablamos con Héctor Baselga, joven promesa caballa de la escalada

EQUIPO REDACTOR

Héctor Baselga, es un joven caballa apasionado de la escalada que desde muy pequeño mostró grandes cualidades para esta bonita modalidad. En esta entrevista hablamos con él para conocerlo un poco mejor y saber cuáles son sus aspiraciones dentro de la escalada.

Hola Héctor, la primera pregunta es obligada siendo tan joven, ¿Cómo descubriste tu pasión por la escalada?

Porque me gustaba subir por las rocas para tirarme al agua en la playa de Juan XXIII y cuando estaba en lo alto me gustaba ver las vistas, así que con el tiempo le fui cogiendo el gusto a escalar por las rocas.

¿Recuerdas tu primera vez en un rocódromo o en la roca?

La primera vez que fui a un rocódromo, fue en el centro comercial de Palmones en Algeciras.

¿Cómo fue?

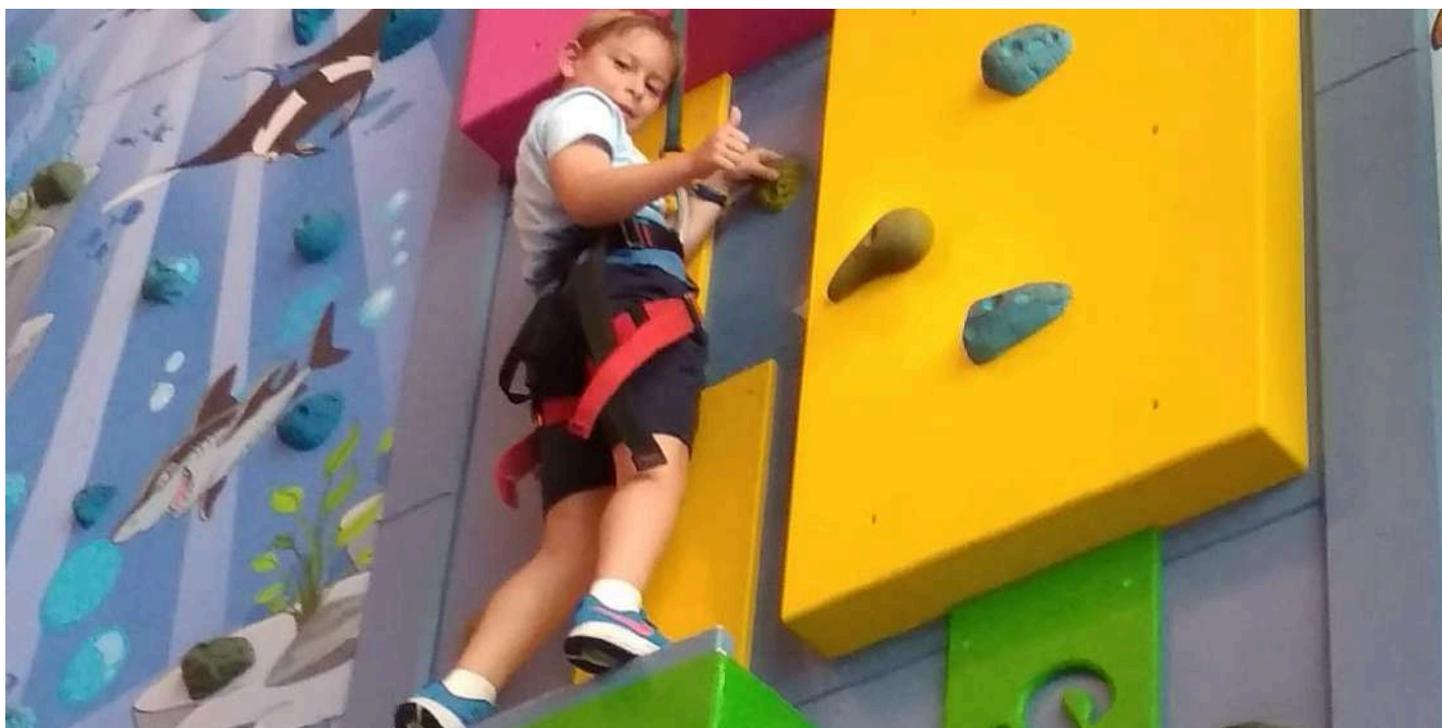
Fuimos al centro comercial de compras, mi padre vio el rocódromo y me dijo que si quería escalar y le dije que sí, así que como me gustó la experiencia, cada vez que íbamos a Algeciras nos acercábamos a Palmones para que yo escalara.

¿Qué es lo que más te gusta de escalar?

Superar retos abriendo vías y niveles de dificultad.

¿Dónde sueles entrenar en Ceuta?

En San Amaro





¿Tienes algún lugar favorito?

El rocódromo Sharma de Madrid

¿Te inspiras en algún escalador o escaladora profesional?

Alberto Ginés que fue medallista olímpico en Tokio.

¿Qué tipo de escalada prefieres: bloque, deportiva o clásica?

Deportiva

¿Por qué?

Porque me gusta abrir vías

¿Qué retos o vías te gustaría lograr este año?

Quedar en buen lugar en el campeonato de España.

¿Cómo combinas el colegio con los entrenamientos?

Me organizo bien, entreno los martes y jueves y estudio todos los días.

¿Has competido alguna vez?

He participado en jornadas de puertas abiertas y mi primera competición ha sido en 2025 en el Open Escalada "La cima del Estrecho"

¿Cómo fue esa experiencia?

Intensa e inolvidable

¿Qué sueñas lograr en el mundo de la escalada?

Competir a nivel mundial

¿Qué le dirías a otros chicos o chicas de tu edad que quieran empezar en este deporte?

Les animaría para fomentar la escalada en Ceuta, porque es un deporte divertido y muy completo, además potencia la seguridad y la confianza en uno mismo perdiendo el miedo a situaciones de riesgo ya que en todo momento estamos asegurados con los monitores.



Sección: Actividades de los clubes de Ceuta

Una Ventana a la Pasión por la Montaña en Ceuta

Esta es una sección dedicada a resaltar las actividades y logros de los clubes locales que, con su entusiasmo y compromiso, enriquecen la vida deportiva de nuestra ciudad.

Esta sección nace con el propósito de ofrecer un espacio donde se reconozca y celebre el esfuerzo de los clubes ceutíes, quienes, a través de diversas disciplinas como el trail running, la escalada y el senderismo, promueven valores de superación, compañerismo y amor por la naturaleza.





CLUB CEITIL CEUTA

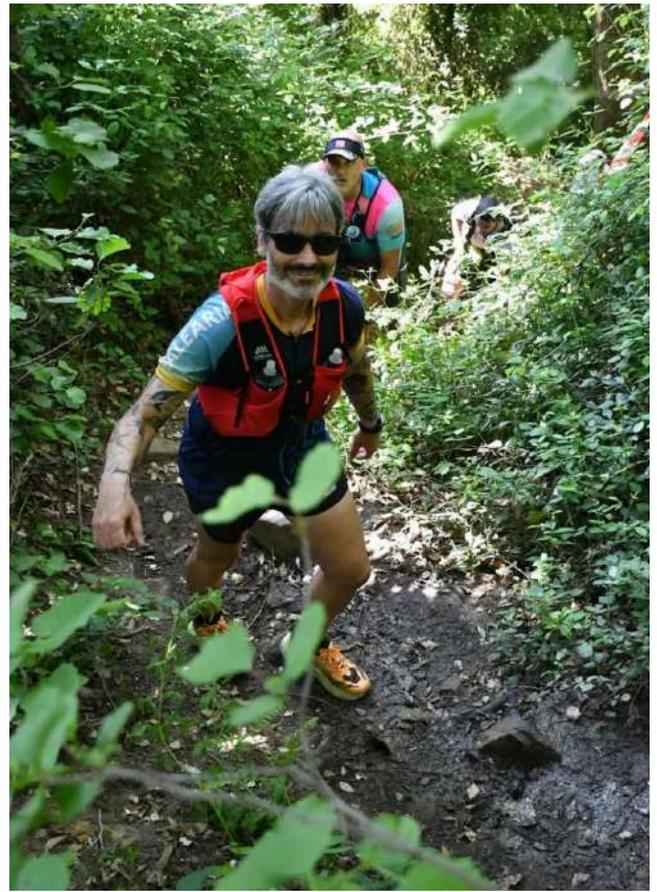
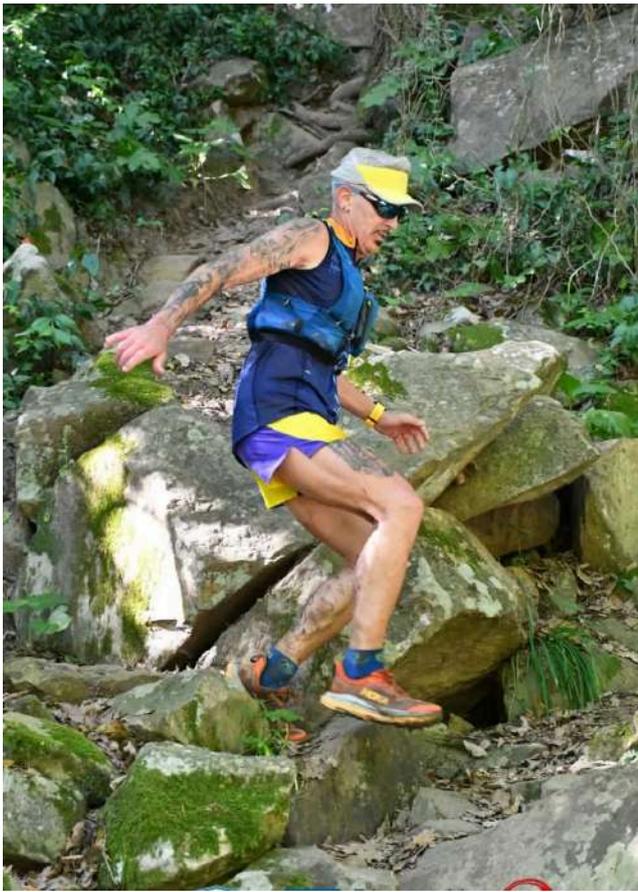
CEITIL: Pasión por el Trail y la Competición

El Club CEITIL se ha consolidado como una referencia en el mundo del trail running en Ceuta. Compuesto por entusiastas de las carreras por montaña, sus miembros participan activamente en competiciones tanto locales como nacionales.

Además de su presencia en competiciones, CEITIL promueve entrenamientos regulares y fomenta la participación de nuevos corredores, contribuyendo al crecimiento del trail running en la ciudad.



Miembros del CD CEITIL en la II GTPE CxM Algeciras Capitán Trail



Miembros del CD CEITIL en la II GTPE CxM Algeciras Capitán Trail



UNA GRAN INICIATIVA

El CD CEITIL han contribuido al entendimiento y colaboración entre los distintos clubes, movido por su espíritu de compañerismo y unidad de acción, a través de la confección de una camiseta interclub, a la que se han adherido los clubes ANYERA, TRIDINGO, SAN URBANO, PEÑA CEUTÍ 100 KM y el propio CEITIL



Miembros del CD CEITIL en la ALFARNATE TRAIL celebrada en febrero



CLUB MANADA SENDERISTA CEUTA



MANADA: Más que senderismo

El Club Senderista Manadas de Ceuta se ha consolidado como una de las agrupaciones más activas y comprometidas con el senderismo en la ciudad autónoma. Desde su fundación, ha promovido el amor por la naturaleza y la práctica del senderismo entre sus socios, organizando rutas tanto en Ceuta como en diversas regiones de la península ibérica.

Manadas de Ceuta no solo se centra en el senderismo; también fomenta otras actividades al aire libre como la marcha nórdica, kayak, vías ferratas, barranquismo y submarinismo. El club se caracteriza por su ambiente acogedor y su compromiso con la seguridad y el disfrute de todos sus miembros.



Miembros del CD MANADA en una actividad de convivencia y senderismo



COMPETICIÓN



SALIDAS A LA PENÍNSULA



Miembros del CD MANADA durante la ruta "Sendero de las Libélulas"



Miembros del CD MANADA durante la ruta por el pantano de Benahavís y el río Gualdamedina

CLUB ESCALADA LA REUNIÓN



La Reunión: Un club en ascenso

El Club Deportivo La Reunión se ha convertido en la referencia ceutí en el ámbito de la escalada, destacando por su compromiso con la formación de base y la promoción de este deporte entre jóvenes y adultos. Desde su creación en febrero de 2025, el club ha desarrollado una amplia gama de actividades que abarcan desde la iniciación hasta el perfeccionamiento técnico, siempre con un enfoque inclusivo y comunitario.

Uno de los pilares fundamentales de La Reunión es su apuesta por la cantera, con iniciativas como el Campeonato Intercentros 'Go Climbing League', su participación en programas como la escuela deportiva de montaña y escalada del Instituto Ceutí de Deportes o el "I Open Escalada Cima del Estrecho"



Miembros del CD La Reunión en el rocódromo de San Amaro



I Campeonato Intercentro de Escalada organizado por el club



I Open de Escalada “Cima del Estrecho”

INCLUSIÓN



TRABAJO CON LA BASE

CLUB SAN URBANO



San Urbano: Compromiso multideportivo

El Club Deportivo San Urbano se ha consolidado como una de las entidades deportivas más activas y polivalentes de Ceuta. Aunque su origen está vinculado a la Policía Local, su proyección ha trascendido ese ámbito, abarcando disciplinas como ciclismo, atletismo y, especialmente, montaña.

Su sección de montaña destaca por su dinamismo y compromiso, siendo la responsable de una de las competiciones más emblemáticas del calendario deportivo ceutí: la Carrera Nocturna Montes de Ceuta.



Miembros del CD San Urbano



ULTRATRAIL

SOLIDARIDAD





**LA NOCTURNA
CARTEL 2025**



Desde su primera edición, la "Nocturna" se ha convertido en una cita ineludible para los amantes del trail running. Con un recorrido de 20 kilómetros y un desnivel positivo de 700 metros, la carrera transcurre por los senderos de García Aldave, ofreciendo a los participantes la experiencia única de correr bajo las estrellas. La edición de 2024 batió récords de participación, alcanzando los 950 corredores inscritos, incluyendo 150 provenientes de la península

Además de su carácter deportivo, la "Nocturna" tiene un fuerte componente solidario. Los beneficios obtenidos se destinan íntegramente a la Fundación Gallardo, reflejando el compromiso social del club . La organización también rinde homenaje a miembros destacados de su comunidad, como en la edición de 2024, dedicada al compañero Antúñez, con una camiseta finisher con su número personal.

CLUB LOS FUERTES



Los Fuertes: Deporte, historia y solidaridad

El Club Deportivo Los Fuertes se ha consolidado como una de las entidades más dinámicas y comprometidas con el deporte de montaña en Ceuta, destacando especialmente por la organización de eventos que combinan exigencia deportiva, puesta en valor del patrimonio histórico y compromiso social.

El Club Deportivo Los Fuertes demuestra un firme compromiso con la promoción del deporte de montaña en Ceuta, organizando eventos que no solo desafían a los participantes, sino que también promueven la cultura, el turismo y la solidaridad. Su labor ha sido reconocida por las autoridades locales y ha contribuido significativamente al desarrollo del trail running en la ciudad.



Momento de la presentación de la camiseta finisher de una de las ediciones del trail Los Fuertes



III CxM TRAIL RACE LOS FUERTES CIUDAD DE CEUTA

CEUTA

42 KM - 21 KM - 10 KM 06.05.23



RECORRIDO POR LOS FUERTES

Recorrido: 42 kilómetros.
Desnivel +: 2000 metros.

UTMB INDEX
50K M

Recorrido: 21 kilómetros.
Desnivel +: 1355 metros.

UTMB INDEX
20K M

Recorrido: 10 kilómetros.
Desnivel +: 600 metros.

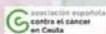
LA CARRERA...

Una prueba que discurre por senderos y caminos de Ceuta, pasando a lo largo del recorrido, por Fuertes Neomedievales así como la Alquería del Cortijo Fuente la Higuera y por el Barranco de Calamocarro y Barranco de la Misericordia.

Se inicia en Pormenores Campo de Tiro del Jaral



Con tu inscripción estarás donando 2€ para combatir la Leucemia infantil. **Inscríbete en www.mistiemposconchip.com**



¡ÚNETE!
¡ÚNETE!



TRAIL LOS FUERTES CARTEL 2025

LOS TROFEOS
PERSONALIZADOS SON
UNO DE LOS ATRACTIVOS
DE ESTA PRUEBA

Trail Los Fuertes: deporte, historia y solidaridad

Uno de los eventos más emblemáticos organizados por el club es el Trail Los Fuertes, una carrera por montaña que recorre los senderos y caminos de la ciudad, pasando por los Fuertes Neomedievales, la Alquería del Cortijo Fuente la Higuera y los barrancos de Calamocarro y la Misericordia. La prueba, que ha alcanzado su quinta edición, ofrece varias modalidades adaptadas a diferentes niveles y edades, incluyendo distancias de 21 y 10 kilómetros, así como recorridos para los más jóvenes bajo la denominación "Los Fortines".

El Trail Los Fuertes no solo es una competición deportiva, sino también un evento solidario. Parte de la recaudación se destina a la Asociación Española Contra el Cáncer en Ceuta, específicamente para apoyar el tratamiento de la leucemia infantil



III TRAIL LA FORTALEZA CIUDAD DE CEUTA

14KM 650M+ **22 de Septiembre 2024**
 Salida PARQUE SANTA CATALINA
 08:30 CANICROSS
 09:00 MARCHA

2€ por inscripción donados a LA PROTECTORA DE ANIMALES DE CEUTA

- CANICROSS 9€
- MARCHA 11€
- DIVERSIDAD FUNCIONAL 11€

INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES GRAN AUTÓNOMA DE CEUTA
 Consejería de Sanidad y Consumo Ciudad Autónoma de Ceuta

Asociación Protectora de Animales Ceuta-ARAC

Logos: Cruz Roja, ZIMA, PERCUSION, Matura, CD LA ESPERANZA, AFIXANDS, Maruja

INSCRIPCIONES EN: www.mistiemposconchip.com



Trail La Fortaleza: explorando el Monte Hacho

Además del Trail Los Fuertes, el club organiza el Trail La Fortaleza, una prueba que se celebra en septiembre y que permite a los participantes recorrer el Monte Hacho, un lugar cargado de historia y simbolismo para la ciudad. Esta carrera incluye modalidades de Canicross y Diversidad Funcional sobre un circuito de 9 kilómetros, así como modalidades de Carrera, Marcha y Senderismo de 14 kilómetros

CLUB ANYERA CEUTA



Club Anyera Ceuta: Pioneros del Montañismo Ceutí

En el corazón de la historia del montañismo ceutí se encuentra el Club Anyera, una entidad que no solo ha abierto senderos en nuestras sierras, sino también en el desarrollo y consolidación de este deporte en Ceuta. Desde sus primeros pasos, el Club Anyera se ha distinguido por su espíritu pionero, siendo un actor fundamental en la creación de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta (FDMEC). Su visión, compromiso y pasión por la montaña han sido inspiración y base para generaciones de deportistas.

Con décadas de trabajo a sus espaldas, Anyera no ha dejado de innovar y evolucionar, manteniéndose siempre a la vanguardia en la organización de actividades deportivas de primer nivel.



Miembros del club ANYERA durante una actividad



La INTEGRAL SIERRA BULLONES, prueba reina del trail ceutí

Dentro del calendario deportivo ceutí, pocas pruebas han alcanzado el prestigio, la exigencia y el arraigo de la Integral Sierra Bullones, una carrera de montaña organizada por el Club Anyera que ya se ha consolidado como la cita de referencia del trail en Ceuta y que tras una breve pausa, este año vuelve con energías renovadas. Más que una simple competición, es una experiencia inmersiva que combina resistencia, técnica, belleza natural y un profundo respeto por el entorno.

La Integral nace con el objetivo de mostrar —y poner a prueba— la riqueza orográfica de Ceuta. Su trazado, exigente y espectacular, recorre los principales parajes de la Sierra Bullones, con fuertes desniveles, sendas escarpadas, bosques, zonas técnicas y vistas privilegiadas al Estrecho de Gibraltar, Marruecos y el Mediterráneo.

Con distancias que suelen superar los 20 kilómetros y un desnivel acumulado considerable, la prueba exige una preparación física notable y una buena gestión del esfuerzo, pero también permite a los corredores disfrutar de un entorno único, con contrastes entre mar y montaña que son difíciles de encontrar en otros lugares. La carrera atraviesa lugares emblemáticos como la Calera, el Pico del Renegado, los acantilados de la costa norte o las crestas de García Aldave, haciendo de cada edición una aventura inolvidable.



A lo largo de 2025, el Club Anyera seguirá dejando huella con un calendario repleto de actividad. Entre sus iniciativas más destacadas:

- Liga de Senderismo "Anyera en Marcha", que englobará distintas pruebas puntuables con recorridos técnicos y paisajes espectaculares.
- Nuevos talleres formativos en orientación, seguridad en montaña, etc.
- Salidas mensuales de senderismo cultural para fomentar el conocimiento del patrimonio natural e histórico de Ceuta.
- Participación activa en eventos federativos y encuentros nacionales, reafirmando su papel como referente más allá del ámbito local.

CLUB TRIDINGO TEAM



Club Tridingo Team Ceuta: Espíritu Multideportivo

Desde sus orígenes, el Club Tridingo Team Ceuta ha destacado como un referente de la versatilidad deportiva en Ceuta, combinando su disciplina principal, el triatlón, con el trail running bajo un mismo escudo. En los últimos años, su sección de montaña ha ido ganado protagonismo constituyendo una oferta más dentro de los clubes ceutíes en la promoción y práctica del deporte en la naturaleza.

La filosofía de montaña del Tridingo Team Ceuta se basa en tres pilares: formación, participación y pasión por el entorno. Este enfoque ha permitido que el club no solo se centre en el rendimiento competitivo, sino también en fomentar una cultura deportiva inclusiva, segura y responsable.



Miembros del club TRIDINGO a la finalización de una actividad

CLUB B.M. RAMÓN Y CAJAL



Club B.M. Ramón y Cajal: Un Nuevo Rumbo Hacia la Montaña

Con una historia arraigada en el deporte base y el balonmano, el Club B.M. Ramón y Cajal de Ceuta ha dado recientemente un paso firme hacia el mundo del deporte en la naturaleza, incorporando con fuerza una nueva y ambiciosa sección de montaña. Aunque de reciente creación, esta sección ha irrumpido en el panorama local con una apuesta clara por la competición de alto nivel en carreras por montaña.

El Ramón y Cajal ha reunido en sus filas a algunos de los principales especialistas del trail running ceutí, tanto en categoría masculina como femenina, configurando un equipo competitivo de primer orden, con presencia destacada en las pruebas más exigentes del calendario local y nacional.



Miembros del club B.M. Ramón y Cajal

Alex González: un apasionado del ultra trail

EQUIPO REDACTOR

¿Cómo COMENZÓ TU PASIÓN POR EL ULTRA TRAIL?

Hola buenas, siempre he sido una persona a la que le ha gustado hacer deportes individuales y desde chico pasé por la esgrima y la equitación aprendiendo de ellos a ser disciplinado y a darle importancia a la técnica. Con la adolescencia pasé al ciclismo y forme parte de los dos primeros equipos de mtb que se crearon en Ceuta y en ellos al hacer las pretemporadas nos hacían entrenar mucho corriendo y haciendo entrenos de calidad con farlen, Interval training y cuestras genéricas. Ahí me di cuenta de que correr al igual que montar en bici tampoco se me daba mal.

Con el tiempo participé en cuatro ediciones de la 101 de Ronda en modalidad de mtb pero ver a miles



de personas preparadas para realizar la misma distancia corriendo algo en mi despertó. ¿Cómo todas esas personas podían tener cara de felicidad antes de emprender tal aventura? ¿Sería yo capaz de hacer lo mismo? ¿Qué se siente antes y durante el desarrollo de esas pruebas? Lo tuve claro. Tenía que probar aunque fuese una vez, y desde entonces no he parado.

¿Qué significa para ti vivir y entrenar en Ceuta?

Llevo en Ceuta desde que nací y creo que no hay mejor ciudad para vivir. Una Ciudad rica en historia y culturas, perfecta para criar a tus hijos y disfrutar de su clima y de su calidad de vida. Para mi entrenar esta disciplina deportiva es complicada porque en las carreras debemos superar grandes desniveles y recorrer largas distancias y eso en Ceuta es complicado y te ves obligado a repetir circuitos semanalmente pero somos muchos los que lo hacemos y conseguimos ir suficientemente preparados para estos desafíos. Otra ventaja es que nos hace fuertes mentalmente y eso ayuda en los momentos de bajón que siempre se dan en las ultras.

¿Qué desafíos específicos presenta Ceuta como lugar de entrenamiento?

Pues básicamente lo comentado anteriormente, que nuestra cota más alta ronda los 350 msm y nos presentamos a pruebas en las que hay que superar desniveles de 6000 o 10000 metros de desnivel positivo y otros tantos negativos. Para ello tenemos que dar muchas vueltas por el mismo sitio. En otros lugares tienen montañas de 1000 metros o más de desnivel y es más cómodo o al menos menos monótono que entrenar aquí en Ceuta.

¿Cómo te estas preparando física y mentalmente para UTMB?

Ambos van de la mano. Entreno 5 o 6 días por semana y desde hace ya un mes vamos aumentando poco a poco la distancia y el desnivel acumulado semanalmente, al igual que las tiradas largas que realizamos una vez por semana. Esto ayuda a que la capacidad física se desarrolle poco a poco, previene las lesiones y proporciona además mucha confianza, que es el aspecto psicológico. Básicamente es pasar muchas horas en el monte y la mayoría de ellas en solitario.



¿Has participado antes en alguna carrera UTMB?

Si claro, he corrido varias carreras del circuito UTMB y ya he participado una vez en otra modalidad llamada TDS que aunque algo más pequeña es más montañera que la UTMB.

Del circuito he ido a casi todas las nacionales Valle de Aran, Tenerife Blue Trail, Mallorca y también fui a Andorra que no puede acabar porque me perdí.

Aún así considero que en Andalucía sin ir más lejos hay carreras igual de duras y bonitas que las de UTMB como la Gran vuelta al valle del Genal o la de Sierra Bandoleros. Ambas impresionantes.

¿Qué parte del recorrido de UTMB te impone más respeto?

Ninguno en particular. Hay que pensar que son 175 km y 20000 metros acumulados entre el positivo y el negativo, que hay que empezar con cabeza y no dejarse llevar de la emoción de la salida para poder disfrutar hasta el final. Porque allí vamos a disfrutar, el sufrimiento queda para los meses de entrenamientos.

¿Cómo combinas tu vida personal y laboral con los entrenamientos?

Tengo la suerte de trabajar por turnos lo cual me deja muchas mañanas libres, y también hacemos tiradas nocturnas sobre todo ahora que entra el calor y que los entrenamientos son muy largos. La familia hay que cuidarla mucho porque a ella también la desgasta y no tiene la misma recompensa que nosotros al completar estos desafíos año tras año, por eso hay que compensarlo y tratar de pasar el mayor tiempo posible con ella.

¿Qué valores personales te ha enseñado el ultrafondo?

Los típicos aplicables a otros deportes que requieren un esfuerzo extremo, entrenamientos de muchas horas, sacrificios personales y familiares e incluso laborales. Hablamos de deportes como los maratones, triatlones de media y larga distancia, grandes travesías de aguas abiertas y otros más que no me gustaría dejar en el tintero. Todos ellos aportan valores importantísimos como la disciplina y constancia, la resiliencia, autocontrol y autoconocimiento de uno mismo, gestión emocional o humildad. A mi personalmente lo que me engancho fue la conexión con la naturaleza, las montaña y condiciones climatológicas.

¿Qué equipo consideras fundamental?

Hay mucho equipo detrás de una ultra. Desde los zapatos a la visera no te puedes imaginar la de cosas que llevamos encima, algunas obligatorias por seguridad y otras por el por si acaso. Un buen frontal para pasar la noche, un chaleco de capacidad 8 litros en adelante, mallas, calcetines, camisetas técnicas y con las que ya hayas corrido antes, bastones para las carreras de 100km o más, agua, comida...en fin todo es muy importante y de coste medio-alto. Aunque no hace falta volverse loco con las marcas, al final te acostumbras a todo.

¿Qué sientes a representar a Ceuta en una carrera tan emblemática?

Allí nos juntaremos corredores de todo el mundo que este año tenemos la suerte de poder correr las series finales. Personalmente me encanta llevar mi camiseta con el escudo de Ceuta y la bandera de España. Iré, correré y representaré a Ceuta con la cabeza puesta en mi familia, en mis amigos, en los compañeros de entrenos y grandes carreras porque son mi pasado y presente y estaré agradecido de todos aquellos que me han ayudado a cumplir este sueño.

Bueno Alex, gracias por la entrevista. Te deseamos mucho éxito y sobre todo salud para conseguir tu objetivo.

Muchas gracias





Ventajas y servicios
de nuestros
patrocinadores

Nuestros servicios:



VALORACIONES DE
COMPOSICIÓN CORPORAL

COACHING

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL

ANTROPOMETRÍA (ISAK 3)

NUTRICIÓN PARA EL
ENTRENAMIENTO, COMPETICIÓN
Y LESIONES DEPORTIVAS

NUTRICIÓN EN PATOLOGÍAS

DEPORTISTAS INDIVIDUALES Y
EQUIPOS

FORMACIÓN NUTRICIONAL

DEPORTES BASE

ASESORAMIENTO CLUBES Y
FEDERACIONES DEPORTIVAS

**ACUERDO ESPECIAL PARA FEDERADOS:
FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA Y
ESCALADA DE CEUTA**

SÍGUENOS EN INSTAGRAM [VICTORIARIOS_NUTRIKVRV](#)





Federación de Deportes
de Montaña y Escalada
de Ceuta



"Las ópticas que miran por ti"



Ceuta
Granada
Ponferrada



Opticos-Optometristas
c/ Real 10-Ceuta
Tf. 956 519 479
www.OpticaZurita.es

GAFAS - LENTILLAS - AUDÍFONOS

Condiciones F.D.M.E.C / Optica Zurita - Ceuta

Gafas graduadas:

- 20 % en TODAS las gafas graduadas, sea cual sea la graduación o el tipo de lentes, tanto de Stock, como de fabricación. Esto incluye: Monofocales, Progresivos y Ocupacionales.

- En caso de no aplicar descuento, se obsequiará con UNA SEGUNDA GAFA GRATIS, con lentes graduadas, que pueden ser también de sol graduadas. La 2ª gafa gratis puede ser también para un familiar o para la persona que el titular del club designe. Es decir, para quien considere que le haga falta.

Gafas de sol:

- 20 % en todas las gafas de sol con carácter general y de cualquiera de nuestras marcas internacionales: RayBan, Oakley, Prada, Maui Jim, Arnette, Persol, Versace, Tous, Polaroid, David Becam, Guess, Carolina Herrera, Bvlgari. Aquí se incluyen todas las marcas internacionales que traemos, con los últimos modelos de cada colección.

Lentes de contacto:

1.- Desechables de reemplazo diario o mensual: 50% en segunda unidad. Las unidades son packs de 3 ó de 6 meses. Se incluyen lentes de contacto progresivas.

2.- Lentes de contacto especiales: Queratoconos, semi esclerales y Orto-K (corrigen la miopía mientras duermes). 20 % con carácter general.

Audífonos:

1.- 20% en audífonos digitales, programados de forma personalizada por nuestro Audiólogo que cuenta con consulta para atender cada caso de forma minuciosa.



Federación de Deportes
de Montaña y Escalada
de Ceuta



"Las ópticas que miran por ti"



Ceuta
Granada
Ponferrada



Opticos-Optometristas
c/ Real 10-Ceuta
Tf. 956 519 479
www.OpticaZurita.es

GAFAS - LENTILLAS - AUDÍFONOS

SERVICIOS realizados en nuestra consulta interior :

- Graduación Exacta de la Vista. Ya contamos con profesionales especializados en visión infantil, visión geriátrica y tratamiento de problemas visuales mediante filtros y correcciones ópticas adecuadas.
- Retinografía y toma de tensión ocular. Valoración oftalmológica de cada caso a través de plataforma de cribado de Retina.
- Adaptación de prótesis oculares a medida.
- Terapia Visual niños. Tratamiento del ojo vago y anomalías binoculares mediante juegos de ordenador programados por nuestros optometristas.
- Orto-K.- Adaptamos lentes de contacto de geometría inversa que aplanan la córnea mientras duermes. Válido para miopía, hipermetropía y astigmatismo.
- Adaptamos lentes de contacto de todas las graduaciones y enseñamos a su correcto uso.- Incluidas lentes de contacto progresivas para presbítas y de control de miopía para niños y adolescentes.
- Audífonos.- Audiometría en cabina insonorizada y programación de audífonos digitales. intracanales y retroauriculares.

Otros servicios de nuestra consulta:

Atención primaria problemas visuales.
Derivación a servicios de oftalmología en casos necesarios.

* En general, los servicios están dirigidos por nuestros ópticos optometristas y audiólogos, y están incluidos en el precio del producto final.

* Estas condiciones son generales para miembros de la federación y familiares.
Válidas hasta 31 Diciembre 2025.



Federación de Deportes
de Montaña y Escalada
de Ceuta



"Las ópticas que miran por ti"

Ceuta
Granada
Ponferrada



Opticos-Optometristas
c/ Real 10-Ceuta
Tf. 956 519 479
www.OpticaZurita.es

GAFAS - LENTILLAS - AUDÍFONOS

AG-ASESORES

Gabinete Técnico de Reclamaciones de Daños por Accidentes de Tráfico en Ceuta desde 1999

- ✓ Gabinete Especializado en Accidentes de Tráfico
- ✓ Gerentes de Riesgos y Seguros
- ✓ Defensa Jurídica

Más de 20 años de historia

AG-ASESORES se funda en el año 1999 por el antiguo Director General **D. Alberto Guillermo Gallardo Ramírez**, siendo el primer gabinete especializado en asesoramiento integral de lesionados en accidentes de tráfico en España. Con el tiempo, pasa a denominarse Gabinete Técnico de Reclamaciones de Daños.

AG-ASESORES, conocida a nivel nacional por su profesionalidad, seriedad y estrecha colaboración con las compañías aseguradoras.

Información de contacto

DIRECCIÓN

C/. Jáudenes, 19, Bajo Derecha. 51001.

DATOS DE CONTACTO

(+34) 956 52 42 36

general@ag-asesores.es

HORARIO DE OFICINA

Lunes a viernes de 9:30h a 14:00h y de 17:00h a 20:00h

Huella en la Cumbre: La Travesía de Francisco Javier Escobar Rivas



Francisco Javier Escobar Rivas, fue presidente de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta (FDMEC) entre 2008 y 2018, siendo el presidente que más tiempo ha ostentado el cargo hasta la fecha, por lo que en este primer número de **Altitud Sur**, exaltamos su figura e importancia que para el desarrollo federativo, tuvo su mandato. Escobar desempeñó un papel fundamental en el impulso de los deportes de montaña en la ciudad. Durante su gestión, se consolidaron iniciativas que posicionaron a Ceuta en el panorama nacional de estas disciplinas.



Rostros de la Montaña

La Carrera Integral Sierra Bullones: Un Legado Duradero.

Uno de los logros más destacados bajo su liderazgo fue la creación de la Carrera Integral Sierra Bullones en 2013. Esta prueba, que en su primera edición contó con 280 participantes, se convirtió en un referente, atrayendo a corredores de toda España y promoviendo el turismo deportivo en la región. Este año cumplirá su 9ª edición.

Reconocimiento y Profesionalización

La gestión de Escobar también se caracterizó por la profesionalización de la federación. Durante su mandato, se implementaron mejoras organizativas y se establecieron colaboraciones con entidades como el Instituto Ceutí de Deportes y la Federación Andaluza de Montañismo. Estas alianzas fortalecieron la estructura federativa y ampliaron las oportunidades para los deportistas locales.

Además, bajo su liderazgo, la FDMEC experimentó una renovación de imagen con el cambio de su logotipo, el cual fue reconocido por su originalidad por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

Un Homenaje Merecido

En reconocimiento a su dedicación y contribución al deporte ceutí, Francisco Javier Escobar Rivas recibió homenajes por parte de clubes y entidades deportivas. Su legado perdura en cada sendero recorrido y en cada cumbre alcanzada por los amantes de la montaña en Ceuta.

Su labor no solo transformó la FDMEC, sino que también dejó una huella imborrable en la comunidad deportiva de la ciudad, a la que sigue perteneciendo.





20 años no
son nada

Nuestra historia

La Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta (FDMEC) ha recorrido un camino significativo desde su fundación en 2005, consolidándose como un pilar fundamental en la promoción y desarrollo de las actividades de montaña en la ciudad autónoma.



Fundación y Primeros Pasos (2005–2008)

La FDMEC fue constituida el 09 de junio de 2005, con Germán García como su primer presidente. Durante sus primeros años, la federación logró importantes hitos, como su inclusión en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) en 2006 y las gestiones para integrarse en el proyecto Euroando ese mismo año. En 2007, se organizaron el primer campamento infantil y la primera marcha "Vuelta a Ceuta", eventos que fomentaron la participación de la juventud y la comunidad en general en las actividades de montaña.

"Estos 20 años de andadura reflejan el compromiso y la resiliencia de la FDMEC en su misión de fomentar los deportes de montaña y escalada en Ceuta"

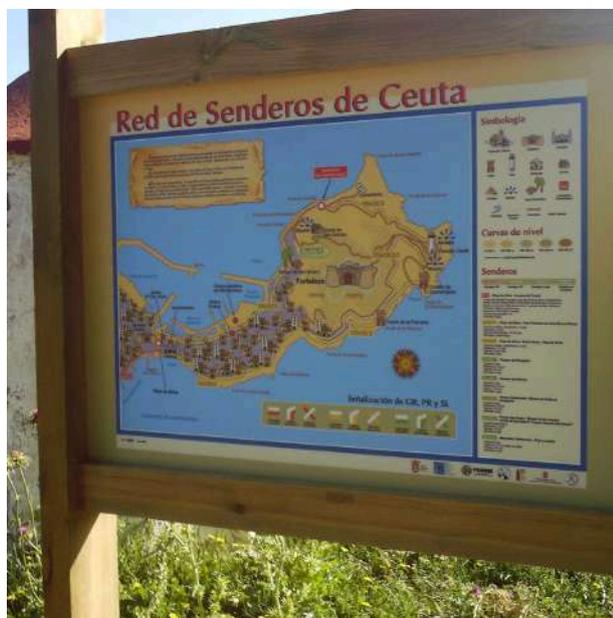
Consolidación y Expansión (2008–2018)

En 2008, Francisco Javier Escobar Rivas asumió la presidencia, liderando la federación durante una década. Bajo su dirección, la FDMEC experimentó un notable crecimiento, destacando la organización de la primera edición de la "Carrera/Marcha de Montaña Sierra de Bullones" en 2013, que contó con la participación de 300 personas. Además, se llevó a cabo un cambio de logotipo de la federación, reconocido por su originalidad por la federación española. En 2008, también se celebró una reunión con clubes de la provincia de Cádiz en Ceuta, fortaleciendo los lazos interprovinciales en el ámbito del montañismo.



Periodo de Transición y Parálisis (2018–2024)

Tras la dimisión de José Manuel Ruiz Delgado, quien sucedió a Escobar Rivas, la FDMEC entró en un periodo de parálisis debido a la judicialización del proceso electoral de 2020. Durante este tiempo, la federación se limitó prácticamente a la tramitación de licencias para los deportistas locales, careciendo de actividad real y capacidad de gestión.

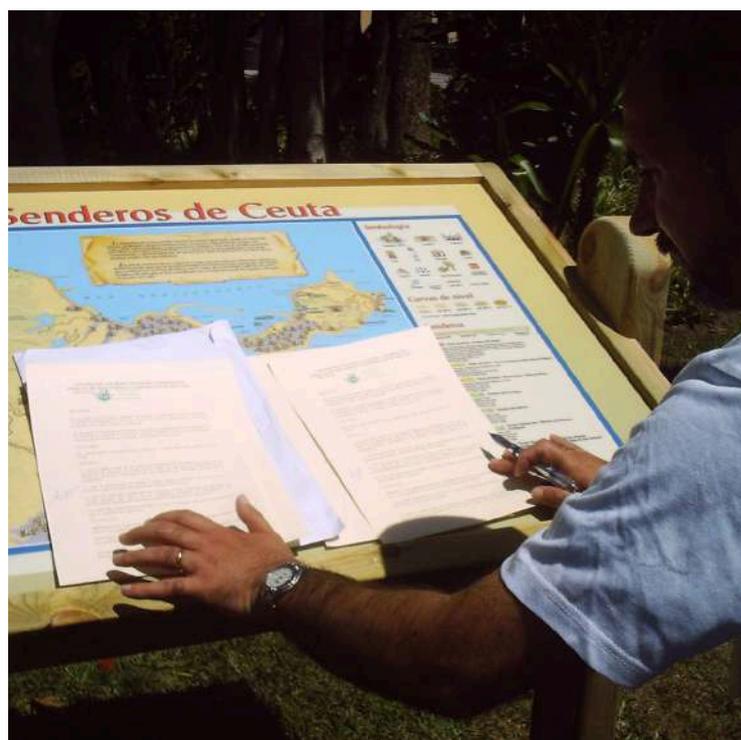


Renacimiento y Nuevas Iniciativas (2024–2025)

En 2024, se completó el calendario electoral, resultando elegido José Antonio Carracao como nuevo presidente, junto a grupo de hombres y mujeres entregados a la causa y representativo de todos los clubes de la ciudad. Desde entonces, la federación ha experimentado una revitalización significativa. Se han logrado avances como la recuperación económica, con un saldo positivo y la aprobación de una subvención de 7.000 euros, y el aumento del número de clubes y licencias federativas. Además, se ha puesto en marcha una nueva página web para mejorar la transparencia y facilitar el acceso a información y servicios para los federados.

En 2025, la FDMEC organizó la primera competición de escalada en Ceuta, marcando un hito en la diversificación de las actividades deportivas de montaña en la ciudad. Asimismo, se ha promovido el uso gratuito del rocódromo para los federados, fomentando la práctica de la escalada y fortaleciendo la comunidad montañera local.

Estos 20 años de andadura reflejan el compromiso y la resiliencia de la FDMEC en su misión de fomentar los deportes de montaña y escalada en Ceuta, adaptándose a los desafíos y promoviendo una cultura deportiva inclusiva y sostenible.





El Faro de Ceuta

MEDIO AMBIENTE

Vivas inaugura el sendero europeo a su paso por Ceuta

El presidente califica la iniciativa como "extraordinaria y de una gran carga simbólica porque Ceuta siempre ha sido una prolongación de la península en África"

El presidente de la Ciudad Autónoma, Juan Jesús Vivas Lara, inauguró ayer el tramo del sendero europeo E-4 a su paso por Ceuta. Una iniciativa extraordinaria y con una profunda carga simbólica porque Ceuta siempre ha sido una prolongación de la península en el norte de África, comentó el presidente.

En el acto participaron el concejal delegado de la Federación Española de Montaña y Escalada, Juan Fernández, el presidente de la Federación Ceuta, Germán García y representantes de las federaciones andaluzas y murcianas así como el presidente de Senderismo a nivel nacional, José María Solís.



UN SENDERO EUROPEO PARA CEUTA. El presidente de la Ciudad Autónoma, Juan Jesús Vivas Lara, inauguró ayer el tramo del sendero europeo E-4 a su paso por Ceuta. "Una iniciativa extraordinaria y con una profunda carga simbólica porque Ceuta siempre ha sido una prolongación de la península en el norte de África", comentó el presidente. Se quiere continuar hacia el sur de África cruzando vía marítima hacia las Islas Canarias.



El Club Anyera presenta al ICD un gran proyecto para la ciudad

El Club Anyera organiza en Ceuta diversos actividades que van desde la práctica del senderismo hasta la realización de excursiones. El club está formado por aficionados deportistas.

Y es los planes de futuro del club que en la próxima semana llegará a Ceuta en la forma de un proyecto que llegará hasta el Ayuntamiento de Ceuta, concretamente al concejal de Deportes, Juan José García, y al presidente de la Federación Española de Montaña y Escalada, Juan Fernández. Por parte de la Federación Española y Andaluza hay un proyecto que el Club Anyera ya ha presentado al ICD en la ampliación del sendero que pasa por Ceuta camino de los senderos de Marruecos. El Instituto Ceutí de Deportes, por tanto, ya conoce el proyecto del recorrido del GR-7 en la ciudad, del que hay muchas posibilidades de que llegue a ser una realidad que vendría muy bien a la promoción de la ciudad a nivel no sólo nacional sino mundial.

El presidente de la entidad explica las intenciones del Club para este invierno: "queremos hacer un recorrido por las montañas, hacer actividades de nivel muy bajo para que todo el mundo pueda venir (caminos, caminos para habilitados a andar...) y proporcionar ese tipo de actividades, y luego realizar otras más serias".

Tara el Club Anyera, la creación de una Federación responde a las necesidades que surgen para poder practicar este deporte no sólo en Ceuta sino a nivel nacional e internacional. La presidencia del club explica que "además, con la creación de la Federación, incrementamos que funcione, porque vamos a poder acabar más asuntos de la Federación Española, y proporcionar más actividades".

UNIÓN DE LOS SENDEROS E-4 Y A-1 EN SU PASO POR CEUTA.

21, 22 y 23 de abril de 2006

EUROPA 2006

INAUGURACIÓN DEL TRAMO DEL SENDERO EUROPEO E-4 A SU PASO POR CEUTA, Y DE LA RED DE SENDEROS DE LA CIUDAD AUTÓNOMA.

Ceuta se incluye en el sendero europeo

El presidente de la Ciudad, Juan Vivas, apoyó ayer la inauguración del tramo E-4 del sendero europeo que tiene ya su paso por Ceuta. Con su presencia en este acto Vivas dio realce a un hecho relevante como es la selección de la ciudad como ruta de paso para un sendero que prevé recorrer diversos continentes y que ahora persigue acentrarse en Marruecos para llegar por toda África, cruzando incluso por vía marítima hasta las Islas Canarias. Decenas de ceutíes quisieron respaldar esta acción y recordaron la marcha organizada por la Federación Española de Montaña y Escalada así como la Federación Ceutí, realizando un camino que se muestra ya como referente para los miles de senderistas aficionados a seguir las rutas establecidas por todo el país y que ahora, también, incluyen a la ciudad de Ceuta.

Hasta ayer, las rutas existentes terminaban en Tarifa, por lo que Ceuta formaba parte de las rutas marcadas ni tampoco se podía beneficiar de las ventajas de esta actividad deportiva. Ahora, con la inauguración del E-4 y el respaldo institucional y deportivo dado se abre un abanico de posibilidades para mejorar las perspectivas deportivas y sociales de la ciudad.

A nadie escapa la querencia de los ceutíes por la práctica del senderismo y el deporte en sus más variadas actividades. Pues bien, ahora dicha querencia cobra cuerpo al poder incluirse la ruta ceutí en las marchas que puedan organizarse en el país. Una buena noticia, sin duda, para la ciudad.



Representación de las Federaciones: Española, Andaluza Murciana y de la ERA.

primeros pasos...



**ACTA NUMERO UNO
DE CREACIÓN DE LA JUNTA GESTORA DE
LA FEDERACIÓN DE MONTAÑA DE CEUTA**

En Ceuta, siendo las 18'00 horas del día 09 de Junio de 2005, se reúnen:

- D German García Ortega, con DNI: [REDACTED] con domicilio en Ceuta.
- D Juan Antonio Guerrero Martínez, con DNI: [REDACTED] con domicilio en Ceuta.
- D Santiago Orduña Vallejo, con DNI: [REDACTED] con domicilio en Ceuta.
- D Andrés Gómez Camacho, con DNI: [REDACTED] con domicilio en Ceuta.
- D Alberto Ferrero Ledesma, con DNI: [REDACTED] con domicilio en Ceuta.
- D Francisco Javier Escobar Rivas, con DNI: [REDACTED] con domicilio en Ceuta.

La finalidad de esta reunión es la de crear la Comisión Gestora de la Federación de Montaña de Ceuta (FMC).

Con este propósito, todos y cada uno de los presentes, acuerdan libremente y por unanimidad crear la Comisión Gestora de la Federación de Montaña de Ceuta (FMC), que desde este momento y hasta la celebración de elecciones de la Asamblea General funcionará como Junta Directiva.

Se acuerda asimismo redactar y aprobar el Reglamento interno de la Federación de Montaña de Ceuta (FMC), que han de registrarse en el funcionamiento de la ciudad Federada.

Se designan como miembros de la Comisión Gestora los siguientes:

- Presidente: D. German García Ortega.
- Vicepresidente: D. Juan Antonio Guerrero Martínez.
- Secretario: D. Santiago Orduña Vallejo.
- Director Técnico: D. David Bedia.
- Interventor: D. Andrés Gómez Camacho.
- Vocal: D. Alberto Ferrero Ledesma.

Todos los cuales aceptan los cargos para los que han sido designados, y dicen no encontrarse inmersos en ninguna de las incompatibilidades y prohibiciones establecidas en las normativas reglamentarias.

Dando así cumplimiento a los estatutos de la Federación de Montaña de Ceuta, cuya inscripción se ha realizado en el Registro General de Asociaciones Deportivas de Ceuta, sección tercera, con el número 179-27.

En prueba de conformidad con lo actuado, todos los presentes firman la presente Acta, en el lugar y fecha recogidos en el encabezamiento de ésta.



ELECCIONES AÑO 2008 A LA ASAMBLEA GENERAL DE LA F.D.M.E.C.

**ACTA N° 11 DE LA MESA ELECTORAL
DE LA FEDERACIÓN DE CEUTA**

- D. JUAN ANDRÉS HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ (Presidente)
- D. GERMAN GARCIA ORTEGA (Secretario)
- D. ALBERTO FERRERO LEDESMA (Vocal)

Siendo las 19,00 horas del día 26 de Mayo de 2008, se ha reunido en los locales de la Federación de Ceuta, sito en la Casa de la Juventud, avenida de África 503 de Ceuta los mencionados señores, constituyendo válidamente la Mesa Electoral de dicha Federación para las Elecciones a la Asamblea General de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta.

Electores asistentes:

| Asambleístas | |
|-----------------|------------|
| COLMENER ROMAN | NARCISO |
| ESCOBAR RIVAS | FCO JAVIER |
| FERRERO LEDESMA | ALBERTO |
| GARCIA CORTES | LUIS |
| OLBEZ CARRACAO | ANDRES |

No fue necesaria la votación para la elección a Presidente, al presentarse una única candidatura, quedando elegido:

D. FRANCISCO JAVIER ESCOBAR RIVAS

Seguimiento presentado las candidaturas para formar la Comisión Delegada, no habiendo de realizarse una votación, ya que no habrían existido dos o más plazas a cubrir, quedando de la forma siguiente:

4 - Comisión Delegada

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| ESCOBAR RIVAS, FCO JAVIER | Presidente |
| GARCIA CORTES, LUIS | Representante Deportivo |
| COLMENER ROMAN, NARCISO | Representante de Ceuta |
| DESIGIERTO | Representante de Atletismo y Técnico |

Incidencias registradas:

Durante las votaciones no se ha registrado ninguna incidencia digna de mención.

Ninguno de los candidatos ha hecho designación de interventor.

Y sin más asuntos que tratar, se levanta la sesión a las 20,30 horas del día indicado.

El Presidente

El Secretario

El Vocal

**1ª Marcha Senderista
Vuelta a Ceuta**

**I Memorial
Auxi Jimeno**
domingo 20 de mayo
2007

Salida y meta:
Plaza de África

Concentración:
8 de la mañana

Salida: 8,30

GERMAN GARCIA
FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA DE CEUTA
Avenida de África, s/n. Casa de la Juventud
51002 CEUTA



Batallas, 9 de mayo de 2006

Asunto: Convocatoria Asamblea General de la FEDME (Extraordinaria)

Estimado amigo,

Seguindo instrucciones del Presidente de la FEDME y de conformidad con lo dispuesto en el artículo 138, 14 n.º 1º y 1º del último párrafo, todos ellos de nuestros Estatutos, en relación con el art. 14 n.º 2º letra c) del R.D. (185/97), se convoca sesión Extraordinaria de la Asamblea General, con carácter prioritario, al próximo día 25 de junio de 2006 (domingo) en el Hotel "Novotel-Campo de las Naciones" de Madrid, a las 09,00 horas en primera convocatoria y a las 9,30 horas en segunda, para tratar el siguiente Orden del Día:

1. Modificación del artículo 40 e inclusión de una disposición transitoria en los Estatutos de la FEDME para permitir la creación de las Federaciones Autonómicas de Ceuta y Melilla (según propuesta que se acompaña)
2. Lectura y aprobación, si procede, del acta de la sesión.

Para dar cumplimiento a lo preceptado por el artículo 140 de los vigentes Estatutos, se acompaña la propuesta de modificación planteada por la Junta Directiva, así como Dictamen Jurídico en relación con dicha propuesta.

Las resoluciones e sugerencias que desees presentar a la Asamblea entre esta propuesta, deberán hacerlas llegar por correo a fax, hasta el día 13 de junio.

Recibe tu cordial saludo.



NOTA:

OS RECORDAMOS QUE ES IMPRESCINDIBLE DISPONER DEL OCURRIM NEEDED PARA PODER MODIFICAR LOS ESTATUTOS, POR LO QUE ROGAMOS ENCARCULADAMENTE VERIFICA ASISTENCIA.



ELECCIONES AÑO 2024 A LA ASAMBLEA GENERAL DE LA FEDMEC CEUTA

**ACTA Nº 11 DE LA MESA ELECTORAL
DE LA FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA**

Siendo las 19,15 horas del día 24 de julio de 2024, se ha reunido, en la Casa de la Juventud, c/ Tta. del Olivo esquina Rafael Gibart s/n, la Mesa Electoral de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta, para las Elecciones a la Asamblea General de la Federación de Triatlón de Ceuta.

Electores asistentes:

Asambleístas
11

- En representación del CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL MARRADA SENDERISMO CEUTA, con CIF: G-51029270, asiste D. Narciso Colmener Román, con DNI: [REDACTED]
- En representación del CLUB CEUTA CEUTA, con CIF: G51027596, asiste D. Pedro Mellado Tirado
- En representación del CLUB DE MONTAÑA ANYERA, con CIF: G51021004, asiste D. Miguel Martínez Espayo
- En representación del CLUB SAN URBANO, con CIF: G51033009, asiste D. Jorge Pérez Gómez
- En representación del CLUB TRIDINGO TEAM CEUTA, con CIF: G-51024742, asiste D. Claudio Alarcón Biondi

Por el actamante de deportistas:

- JOSÉ LUIS BLANCO MOURA, con DNI: [REDACTED]
- MIGUEL MARTÍNEZ ESPARZA, con DNI: [REDACTED]
- JORGE LUIS RODRÍGUEZ ZAMORA, con DNI: [REDACTED]
- JOSÉ ANTONIO CARRACAO MELÉNDEZ, con DNI: [REDACTED]

Por el actamante de técnicos:

- FERNANDO OLIVA MALDONADO, con DNI: [REDACTED]

No fue necesaria la votación para la elección a Presidente, al presentarse una única candidatura, quedando elegido:

D. JOSÉ ANTONIO CARRACAO MELÉNDEZ

**INTEGRAL
SIERRA BULLONES**

**1º Campeonato Autonómico
I CARRERA / MARCHA x MONTAÑA**

**Ceuta
27 de octubre de 2013**

26KM - 6h

y seguimos ascendiendo...




EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

ESCALADA

23 MARZO 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS




EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

ORIENTACIÓN Y CXM

23 NOVIEMBRE 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS




EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

MARCHA NÓRDICA

25 MAYO 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS




EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

SENDERISMO

27 ABRIL 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS





EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

SENDERISMO

19 OCTUBRE 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS




EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

MONTAÑISMO

13 JUNIO 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS




EXPERIMENTA MONTAÑA JOVEN

ESCALADA

28 SEPTIEMBRE 2025
COMIENZO 11:00 AM

PARQUE DE SAN AMARO
DE 6 A 16 AÑOS

RESPONSABLES TITULADOS | GRATUITO FEDERAD@S FDMEC | 5 EUROS LICENCIA DEL DÍA NO FEDERAD@S

INSCRÍBETE EN: MISTIEMPOCONCHIP.COM

ORGANIZA: FEDERACIÓN DE MONTAÑA Y ESCALADA DE CEUTA

PATROCINA: INSTITUTO CEUTA DE DEPORTES, ZUSTE, VICTORIA PIÑOS

María y Elena: Pasión y Resistencia en Cada Zancada



María, Elena, gracias por compartir este rato. Sois dos mujeres fuertes, que combinan profesiones exigentes con la pasión por el ultratrail.

Me gustaría empezar por el principio, ¿Cómo empezasteis en el mundo de las carreras de montaña? ¿Qué os enganchó de este deporte?

María: La verdad que todo fue por casualidad. Yo he empezado a correr hace relativamente poco. Toda mi vida he hecho deporte, sobre todo fútbol, pero nunca me había dado por correr hasta que entré en la Academia General Militar de Zaragoza. Allí era prácticamente lo único que se hacía, vi que me gustaba y no se me daba mal, así que lo cogí como hobby. Aunque hago algunas carreras de montaña o trail, nunca he entrenado para ello o alguna prueba en concreto. Me las tomo como un entreno más y cómo no para disfrutar. Desde que he empezado a entrenar más en serio solo he preparado pruebas de ruta a conciencia, y las demás carreras han sido para sumar kilómetros y experiencias. Pese a esto, me gusta mucho más la montaña que el asfalto, y más si es

en Ceuta con tantos senderos, pistas y caminos por los que perderse y disfrutar de la naturaleza.

Elena: Buenas tardes, ante todo agradecer esta invitación. Yo empecé hace relativamente poco en las carreras de montaña, hará cuestión de cinco años y curiosamente la primera que hacía y me colgaba un dorsal fue aquí en Ceuta, ya que me encontraba haciendo las prácticas de policía, pero comparto experiencia militar con María, ya que antes de ser policía fui soldado profesional en Regulares en Melilla y como bien dice ella, en las academias y el mismo ejército, incentiva mucho el tema de correr por lo que ahí fue cuando toqué tema de montaña y desnivel, ya que correr sí he corrido desde chica. A mi padre le encantaba y me apuntó junto con mi hermana a natación y atletismo, nos apuntaba a alguna que otra carrera popular para niños, celebradas en Sevilla.

Vuestras profesiones —María como teniente del Ejército y Elena como policía nacional— no son precisamente tranquilas. ¿Cómo conseguís compaginar los entrenamientos con el trabajo? ¿Os ayuda el deporte a sobrellevar el día a día profesional?

María: La verdad que el Ejército te da una base debido a la exigencia física que debes tener, o al menos intentarlo, para poder entrenar por las mañanas cuando no hay ninguna vicisitud que te lo impida. Yo la aprovecho para meter la 1ª sesión o la 2ª, dependiendo del día. Además gracias a mi trabajo he podido disfrutar experiencias que en la vida civil no hubiera podido probablemente hacer, como ir a mundiales al extranjero. O cómo no, competir a nivel nacional en los Campeonatos tanto a nivel Ejército de Tierra como de las Fuerzas Armadas. Sin duda el que más sufrí y a la vez disfruté, fue el de Montaña en el Retín (Zahara de los Atunes) en 2024, cuando conseguí proclamarme campeona de Carreras de Montaña al quedar en 1ª posición.

Elena: Bueno a diferencia del ejército, en la policía no contamos con hacer deporte mientras trabajamos, cosa que echo mucho de menos, así que en mi caso estoy a turnos y dispongo en los seis días de trabajo de horario un poco cambiado, contando con dos noches entre ellos, para compaginar los entrenos algunas veces haciendo encaje de bolillos, como digo yo, ya que muchas veces son entrenos que se van a las 5 horas y me faltan horas al día para poder sobrellevarlo todo. En mi caso, estoy destinada en la Brigada de Policía judicial, más concretamente la Oficina de Denuncias y Atención al Ciudadano, y bueno no requiere de un trabajo físico, como puede ser Seguridad Ciudadana, pero soy de la opinión que nunca se sabe en este trabajo cuando vas a tener que hacer uso de ello, como anécdota tengo que hará cuestión de un año y medio, salí fuera de la oficina a tomar café con un compañero de prácticas y presencié un robo con violencia en las afueras de una tienda, con lo que sin dudarlo eché a correr detrás él, lo conseguimos detener.

María, acabas de ganar los 101 de Ronda. ¿Cómo viviste esa experiencia? ¿Qué significó para ti esa victoria?

Entrené mucho para la carrera. No fue nada fácil el tener que hacer tanto volumen de kilómetros ya que nunca me había puesto a preparar algo así. Pero sabía que en esta vida nada es gratis, y si quería hacer buen papel lo suyo me iba a costar. Así que reuní todo mi esfuerzo en sacar adelante los entrenos pese a que muchos días mis piernas ya no daban para más. Como he dicho, le dediqué mucho tiempo, pero jamás pensé que podía salir tan bien. Sin duda una de mis mejores carreras y que nunca nunca podré olvidar.



Elena, tú también ibas con muchas ganas a Ronda pero tuviste que abandonar por lesión. ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué pasa por la cabeza de una corredora cuando algo así ocurre? ¿Cómo estás ahora física y anímicamente?

Así es, una semana antes empecé con un dolor en el abductor, y son de esas lesiones que se complican, tuve que parar completamente de correr, ya que era imposible hacerlo sin cojear, aun así no quería darlo por perdido y estuve junto

con mi fisioterapeuta Alfonso Roldán, con sesiones incluso dobles, y bueno, conseguí ponerme en la línea de salida y aguantar 58 km, pero no era una carrera de 20 o incluso 50, eran 101 km y tenía la experiencia del año anterior y sabía que lo que venía en adelante era peor y tuve que retirarme, creo que es la peor sensación que hay, mi mente estaba preparada no era la primera vez que la hacía, incluso he hecho otra de más distancia, pero la pierna no me dejaba. Fue duro el tener que quitarme el dorsal, es la primera carrera que no he terminado, y además la que más ganas tenía de hacer y poder bajar el tiempo del año pasado.

Aun así estuve todo el fin de semana con María y su familia, poder compartir momentos con ellos y ver la pedazo de carrera que se marcó, compensó mucho.

Entrenar y competir no es solo correr: hay mucho detrás. ¿Cómo os preparáis para una ultra en lo físico, lo mental y lo logístico? ¿Qué no puede faltar en vuestra mochila ni en vuestra cabeza antes de una carrera?

Elena: Bueno he de decir, que yo llevo poca preparación, siempre he entrenado sola, no me lleva nadie y como no me ha ido mal pues por ahí me he escapado (risas), nada que ver con mi María que me lo lleva todo al dedillo y la verdad que da gusto ver lo metódica que es, pero es así como se consiguen esos pedazo de resultados,



tengo que aprender mucho de ella. Mentalmente creo que las dos somos muy fuertes y en cuanto a la logística, creo que a partir de ahora no nos puede faltar la remolacha (risas).

María: Bueno, la verdad que también pertenecer a un Club, como lo es el Ramon y Cajal ayuda mucho, muchísimo. Contar con la ayuda de nuestro presidente Younes, y como no del gran Billy, hace que todo sea muy fácil. Desde la preparación en los entrenos con Álvaro Salguero, pasando por las competiciones en sí, y como no, terminando por nuestros ratitos tomando algo en la sede del equipo, Monalisa y Golosa (risas) propician un ambiente idóneo para hacer lo que más nos gusta. Ellos nos mueven a dar lo máximo de nosotras al llevar su camiseta.

¿Compartís entrenamientos?

María: Aunque a Elena le aviso muchos días, por turnos diferentes en el trabajo o tener entrenos distintos no hemos podido entrenar juntas. Me encantaría porque además de ser una increíble deportista, es mejor persona. Para mí es como mi hermana mayor en Ceuta, siempre puedo contar con ella para lo que sea, menos para salir de fiesta, que ahí ya podría conmigo (risas). Es una persona vitamina, simplemente charlando con ella el tiempo vuela y me lo paso fenomenal.

Hay muchas mujeres que admiran lo que hacéis pero no se atreven a dar el paso hacia el trail o la larga distancia. ¿Qué les diríais a esas mujeres que quieren empezar pero no se atreven o no saben por dónde?

Elena: Bueno creo que ante todo cabeza, aunque somos las menos indicada para decirlo algunas veces, pero con esto me refiero conocerse tanto física y mentalmente, son carreras duras y no se trata de pasarlo mal, ni exponer el cuerpo ni la salud, al revés, disfrutar y vivir la experiencia, pero por supuesto diría que den el paso y es que es totalmente diferente con las cortas distancias, les gustará seguro.

Y para terminar, soñemos un poco... ¿Qué reto o carrera os gustaría compartir en el futuro? ¿Y cada una por separado, cuál sería vuestro mayor sueño en el mundo de las carreras?

María: *Hace pocos días le dije a Elena de ir las dos a la Subida al Veleta. Yo la hice hace tres años y quedé la segunda. Una de las carreras que psicológicamente más duras me han parecido. Ves desde el inicio la cima donde tienes que llegar pero parece que los kilómetros no van sumando, es todo cuesta arriba, 50 kilómetros con 2900 + sin parar.*

Con respecto a mí, me gustaría ir a algún Campeonato de España, hacer buen papel y como no, ir a algun Europeo o quién sabe, algún Mundial. Soñar es gratis así que hay que aspirar a lo máximo.

Elena: *pues como dice María, esa es una de las que tenemos en mente, pero creo que vendrán muchas más e incluso alguna por relevos, hacemos buen equipo juntas o separadas.*

Bueno con respecto al mayor sueño como tal, nunca me lo he planteado, pero debido a la lesión, este año no pude ir al campeonato de España de ultra, con lo que espero poder hacerlo el que viene y cogerlo con más ganas.





INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

