



DEPORTE SIN BARRERAS: MONTAÑA PARA TODOS.

Naturaleza, deporte e inclusión

• BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:

Montaña Inclusiva: deporte sin barreras es un proyecto social que promueve el acceso al deporte de montaña para personas con discapacidad y diversidad funcional. La iniciativa busca eliminar barreras físicas y sociales en entornos naturales, fomentando la igualdad de oportunidades, la autonomía personal y la inclusión real.

El proyecto desarrolla diferentes actividades, algunas de ellas en montaña, adaptadas mediante el uso de material específico, apoyos técnicos y humanos, y una metodología inclusiva basada en la seguridad, la cooperación y el respeto a la diversidad. Asimismo, incorpora acciones de sensibilización y formación dirigidas a la comunidad deportiva y al entorno social, contribuyendo a un cambio de mirada hacia la discapacidad.

Montaña Inclusiva entiende la montaña como un espacio compartido, accesible y transformador, donde el deporte se convierte en una herramienta de bienestar, empoderamiento personal y cohesión social.

• PRESENTACIÓN DEL CORRICOLLANO.

El Club Corricollano es una entidad deportiva sin ánimo de lucro fundada en el año 2002 en Puertollano (Ciudad Real). Desde sus inicios, ha reunido a corredores populares que comparten la pasión por el deporte, el respeto al entorno natural y el compromiso con su ciudad.

Trayectoria y logros destacables:

A lo largo de más de dos décadas, Corricollano ha desarrollado una intensa labor en la promoción del deporte popular, consolidándose como un club referente en el ámbito deportivo regional. Su compromiso con la innovación y la participación social se refleja en los numerosos hitos alcanzados a lo largo de su historia. Entre ellos, destacan:

- Fue varias veces campeón del Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real.
- Ha sido pionero en la participación y organización de carreras por montaña.
- Sus integrantes han completado retos de gran exigencia como el Marathon des Sables, los 8x100 km por Castilla-La Mancha, o el prestigioso Ultra Trail del Mont Blanc.

Organizador de Eventos Deportivos:

El club es organizador de dos eventos de referencia en Castilla-La Mancha:

- Media Maratón de Puertollano (21 ediciones): prueba emblemática con una fuerte participación local y provincial.
- Zenagas Trail (11 ediciones): se desarrolla en el entorno natural de Puertollano. Se trata de una prueba que combina competición deportiva de alto nivel, al formar parte de la Copa de Castilla-La Mancha de Carreras por Montaña, con convivencia y deporte inclusivo, integrando a personas con y sin discapacidad en un mismo evento deportivo. El evento reúne cada año cerca de 800 personas, entre deportistas, familiares y acompañantes, durante un fin de semana dedicado a la naturaleza, la convivencia y la deportividad. Zenagas se convierte así en un espacio de encuentro y sensibilización, donde el deporte de montaña actúa como herramienta de inclusión social y visibilización de la diversidad funcional en un entorno normalizado y participativo.

▪ **Impacto Social y Comunitario:**

Corricollano tiene un marcado carácter social:

- Fomenta la vida activa mediante entrenamientos y quedadas abiertas a personas de todas las edades y niveles.
- Participa y colabora con entidades locales solidarias, como la Asociación Santa Águeda (Mujeres con Cáncer de Mama en Puertollano. Asociación sin ánimo de lucro.)
- Desde 2017, el CD Corricollano colabora con la ONG KALABUKÚ mediante la recogida solidaria de zapatillas, balones, mochilas etc. que envía a Senegal (región de Casamance). Cada otoño unos 400 kg de solidaridad en forma de material deportivo viaja a Senegal desde nuestra ciudad.
- En las últimas ediciones de Zenagas Trail se reafirmó el compromiso del CD Corricollano con la inclusión y la accesibilidad en el deporte. Las pruebas cuentan con la participación de corredores con discapacidad visual o personas con movilidad reducida, quienes disfrutan plenamente del evento gracias a un conjunto de medidas específicas implementadas por la organización. Entre estas acciones, destacan:
 - Acompañamiento de guías deportivos: varios integrantes del club asumen el papel de guías voluntarios durante la carrera, ofreciendo apoyo y orientación en todo momento.
 - Dorsales en sistema braille, especialmente diseñados para los participantes con discapacidad visual.
 - Audioguías informativas, con la normativa y detalles clave del evento, disponibles previamente a través de canales accesibles.

Estas medidas no solo facilitaron la participación de personas con discapacidad, sino que también visibilizan la importancia de construir eventos deportivos realmente inclusivos, donde todas las personas, con independencia de sus capacidades, puedan participar en igualdad de condiciones.

- La Media Maratón de Puertollano cuenta con categorías especiales: atletas empujando carritos de bebés, atletas con discapacidad visual, atletas en silla de ruedas.
- Zenagas Trail colabora cada año con alguna asociación o causa solidaria: Sonrisas y Montañas, Incluye- TEA, Clown Risas, ayuda a La Palma, GRINPATÍAS, Asociación Esclerosis múltiple, etc.
- Deportistas del Corricollano entrenan desde junio de 2024 con personas invidentes, donde además de deporte, compartimos sueños e inquietudes. Pretendemos facilitar la participación de personas con discapacidad visual en experiencias deportivas, ya sean competiciones o viajes y desafíos.
- El Club promueve iniciativas originales como:
 - “La Sin Crono”, una carrera sin cronómetro que enfatiza el disfrute personal del deporte.
 - “Viajeros del Alba”, una propuesta que une deporte, naturaleza y convivencia.

- **JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.**

El acceso a la práctica deportiva en entornos de montaña continúa siendo limitado para muchas personas con discapacidad, especialmente para aquellas con discapacidad visual o movilidad reducida, debido muchas veces a barreras técnicas y organizativas. Esta situación restringe el acceso a experiencias de convivencia, superación personal y contacto con la naturaleza.

Montaña Inclusiva: deporte sin barreras nace como respuesta a esta realidad, apostando por un modelo de deporte inclusivo que demuestre que la montaña puede ser un espacio accesible cuando se dispone de los recursos adecuados, una planificación responsable y una mirada inclusiva. La subida inclusiva al Pico Veleta se plantea como el objetivo final del proyecto por su alto valor simbólico, deportivo y social, al tratarse de una de las cumbres más emblemáticas de la península ibérica.

La utilización de barras direccionales para personas ciegas y de una silla Joëlette para personas con movilidad reducida, junto con el apoyo de personal voluntario y técnicos especializados, permitirá garantizar una participación activa, segura y normalizada. De este modo, el proyecto no solo facilita el acceso al deporte de montaña, sino que contribuye a la visibilización de la discapacidad, a la sensibilización social y a la construcción de una cultura deportiva basada en la igualdad, la cooperación y el respeto a la diversidad.

- **OBJETIVOS.**

Objetivo general:

Promover la inclusión real de personas con discapacidad en el deporte de montaña, garantizando su participación activa y segura mediante una subida inclusiva al Pico Veleta, como experiencia deportiva, social y simbólica de superación y convivencia.

Objetivos específicos:

- Promover valores de cooperación, solidaridad y trabajo en equipo.
- Facilitar el acceso de personas con discapacidad visual y movilidad reducida a una actividad de montaña de alta relevancia, mediante el uso de **barras direccionales y silla Joëlette**
- Fomentar la autonomía personal, la confianza y el bienestar físico y emocional de las personas participantes.
- Sensibilizar a la comunidad deportiva visibilizando el deporte inclusivo como herramienta de transformación social y de acceso igualitario a la naturaleza.
- Generar un modelo de actuación replicable en otras actividades y entornos de montaña.

- **ACTIVIDADES PREVIAS: ¿De dónde venimos?**

El proyecto Montaña Inclusiva: deporte sin barreras se ha desarrollado a través de un proceso progresivo de preparación, aprendizaje y sensibilización, iniciado en el año 2024 con la participación, en una **subida inclusiva al Teide**, organizada por la asociación Blind and Guide, experiencia que supuso un primer acercamiento al deporte de montaña inclusivo con personas con discapacidad visual.

Tras esta “aventura” el club comenzó con **entrenamientos periódicos** con personas ciegas, desarrollados de forma progresiva en distintos entornos: inicialmente en asfalto, continuando por caminos y pistas, y finalmente en terrenos de montaña, favoreciendo la adaptación, la confianza mutua y la adquisición de habilidades específicas. Se organizaron **quedadas inclusivas** en el entorno natural con el Club Paralímpico de Puertollano y con personas con movilidad reducida, promoviendo la participación activa en actividades deportivas.

Con el fin de garantizar una intervención segura y de calidad, los miembros del proyecto realizaron **formación específica** en el manejo de la silla Joëlette y el uso de barras direccionales, adquiriendo competencias técnicas esenciales para el acompañamiento en actividades de montaña inclusivas.

Como parte de las actividades previas, miembros del club participaron en el **Reto Castilla-La Mancha Sin Techos** (Federación de Montaña de CLM), una iniciativa de carácter inclusivo cuyo objetivo es ascender a la cumbre más alta o más emblemática de cada provincia, garantizando en todo momento las condiciones técnicas, organizativas y de seguridad necesarias para que la experiencia sea accesible y compartida. En el marco de este reto se llevó a cabo la subida al **Pico del Abulagoso** (Fuencaliente), reforzando la preparación técnica, la convivencia y el compromiso del proyecto con el deporte de montaña inclusivo.

Asimismo, el proyecto ha incorporado de manera transversal el enfoque inclusivo en los eventos deportivos que organiza, como la **Media Maratón y Zenagas Trail**, adaptando su diseño y desarrollo para facilitar la participación activa y la visibilización de personas con discapacidad.

En el marco de Zenagas Trail, se habilitó un avituallamiento inclusivo, reforzando el compromiso del evento con la accesibilidad y la igualdad de oportunidades. La prueba contó con la participación de personas con movilidad reducida, discapacidad visual y discapacidad intelectual en todas sus modalidades: senderismo, trail 15 km y trail 30 km, consolidándose como un ejemplo de integración real en el deporte de montaña.

Entre otras actividades organizadas, destaca la jornada de **aquarunning inclusivo**, en la que participarán (28 de diciembre) cerca de 50 personas con diferentes capacidades, consolidando el deporte como espacio de encuentro, bienestar y normalización de la diversidad funcional.

Todas estas actividades previas han permitido construir una base sólida de experiencia, formación y compromiso social, consolidando un modelo de deporte inclusivo que culmina en la subida inclusiva al Pico Veleta como hito final del proyecto, el próximo mes de junio de 2026.

- **PRÓXIMO RETO: SUBIDA AL PICO VELETA.**

El proyecto Montaña Inclusiva: deporte sin barreras culmina con la realización de una subida inclusiva al Pico Veleta, concebida como una experiencia integral que combina deporte de montaña, convivencia, empoderamiento personal y sensibilización social.

La actividad se desarrolla a lo largo de un fin de semana, comenzando el viernes por la tarde con la llegada de las personas participantes. En esta primera jornada se lleva a cabo una charla técnica, en la que se explican los aspectos organizativos, de seguridad y funcionamiento de los apoyos técnicos, así como una cena de convivencia que favorece el encuentro, la cohesión del grupo y la creación de un clima de confianza entre deportistas, guías y voluntariado.

El sábado a primera hora de la mañana se inicia la subida al Pico Veleta (3394 m). La actividad se realizará con cuatro barras direccionales para personas con discapacidad visual o falta de movilidad y una silla Joëlette para personas con movilidad reducida.

A lo largo del recorrido se establecerán avituallamientos y una comida intermedia, cuidando tanto la seguridad como el bienestar físico de todas las personas participantes. La organización humana del grupo es un elemento clave del proyecto, contando con al menos cuatro voluntarios-guía por cada barra direccional, ocho deportistas de apoyo en torno a la silla Joëlette, y dos guías adicionales encargados de abrir y cerrar el grupo, asegurando el correcto desarrollo de la actividad y la cohesión del conjunto.

Tras finalizar la ruta, se realiza una merienda-cena conjunta, que pone el broche final a una jornada intensa de esfuerzo compartido, superación y compañerismo.

Este proyecto final va más allá del reto deportivo. La subida inclusiva al Pico Veleta se concibe como una experiencia transformadora, orientada a empoderar a las personas con discapacidad, reforzar su autonomía y confianza, y demostrar que, con los apoyos adecuados, la montaña puede ser un espacio accesible, compartido y enriquecedor para todas las personas. La convivencia durante el fin de semana se convierte así en un elemento central del proyecto, consolidando valores de cooperación, igualdad y respeto a la diversidad.

- **PREPARAMOS EL RETO.**

En los primeros meses de 2026, y como fase de preparación previa al desarrollo del proyecto, se llevarán a cabo diversas actividades deportivas inclusivas, orientadas a la adaptación progresiva de las personas participantes y al fortalecimiento del trabajo en equipo. Entre estas actividades se incluyen jornadas de senderismo y entrenamientos en espacios naturales de la comarca de Puertollano, así como en entornos de especial valor ambiental como Sierra Madrona y el Valle de Alcudia.



Estas acciones permitirán mejorar la condición física, la confianza y la coordinación entre deportistas, guías y voluntariado, además de facilitar la adaptación al medio natural, siempre bajo criterios de seguridad, accesibilidad y respeto al entorno, consolidando la preparación necesaria para la subida inclusiva al Pico Veleta.

- **CONCLUSIÓN: INNOVACIÓN, SINERGIAS Y PROYECCIÓN.**

Montaña Inclusiva: deporte sin barreras es un proyecto social innovador que redefine el acceso al deporte de montaña mediante un enfoque integral de inclusión real, cooperación interinstitucional y participación comunitaria. Su carácter innovador radica en la integración normalizada de personas con y sin discapacidad en actividades de montaña de alta exigencia, combinando material técnico adaptado (barras direccionales y silla Joëlette), formación especializada, planificación de seguridad y convivencia como eje central del proceso.

El proyecto se apoya en una sólida red de sinergias y colaboraciones, que amplían su impacto y garantizan su viabilidad. Destaca la colaboración con la Federación de Deportes de Montaña de Castilla-La Mancha, que aporta respaldo técnico y normativo; el Club Paralímpico de Puertollano, asociaciones especializadas como Blind and Guide; así como el trabajo conjunto con clubes deportivos, voluntariado y entidades locales. Esta red permite un enfoque multidisciplinar que combina deporte, inclusión, formación y sensibilización social.

La iniciativa no se limita a una acción puntual, sino que se concibe como un modelo extensible y replicable, aplicable a diversas modalidades deportivas y contextos sociales. La metodología desarrollada —basada en la formación de guías, el uso de apoyos técnicos, la adaptación progresiva al medio y la inclusión transversal en eventos deportivos— puede trasladarse a otras pruebas, rutas de montaña o actividades en la naturaleza, así como a programas educativos, sociales o de ocio inclusivo.

De este modo, Montaña Inclusiva se posiciona como un proyecto de referencia en el ámbito del deporte inclusivo en la naturaleza, demostrando que la colaboración, la innovación social y el compromiso con la accesibilidad permiten construir espacios deportivos más justos, participativos y transformadores.

CD Corricollano.

SEDE: Calle Magdalena, SN. Bajos Piscina Modesto Eiroa. clubmaratoncorricollano@gmail.com

María Mohedano Torres (presidenta CD Corricollano) Teléfono de contacto: 678740542

WEB: corricollano.com.

