

CURSO DE DESCUBRIMIENTO DE LA MARCHA NÓRDICA

ALHAMA

3 horas

SÁBADO 13 DE JULIO DE 2024



LUGAR DE REALIZACIÓN – ALHAMA.

Sábado 13: 8:30am Complejo Deportivo Guadalentín, Alhama de Murcia

[Pinche aquí para acceder a la ubicación](#) (8:30am-11:30am)

DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO

La Marcha Nórdica (Nordic Walking) es una especialidad deportiva adscrita a la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM). Posee un concepto de movimiento procedente del esquí de fondo, en el que se marcha con bastones utilizando una técnica tal que, aprovechando la acción de braceo natural del cuerpo sobre dichos bastones, se optimice la fase de impulso y por lo tanto, la progresión. El empleo de una técnica adecuada que favorezca la amplitud de movimiento consigue poner en funcionamiento la mayoría de los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo, convirtiendo a la Marcha Nórdica (MN), en uno de los deportes cíclicos y de resistencia cardiovascular más completos.

La técnica de la MN es una herramienta de gran utilidad para el practicante de senderismo, montañismo y carreras por montaña. Sin embargo, el valor principal de la MN reside en su potencialidad como deporte específico, completo, saludable, apto para todos, económico y practicable en cualquier entorno y condición. El Comité de Marcha Nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, ha organizado un Curso de *Descubrimiento de la Marcha Nórdica* para todos aquellos que estén interesados en obtener los conocimientos básicos sobre este deporte: historia, material específico, uso correcto de los bastones, técnica, modalidades, práctica en el medio urbano y natural y posibles adaptaciones a otras especialidades.

La realización de este curso de *Descubrimiento* capacitará al marchador/a para continuar con la formación y práctica de este deporte en cursos más avanzados impartidos por la FMRM como *Iniciación a la Marcha Nórdica*, *Perfeccionamiento de la MN orientada a la Salud*, *Perfeccionamiento de la MN orientada a la Competición* y *Adaptación de la técnica de MN a la Carrera por Montaña*.

OBJETIVOS

- Descubrir la Marcha Nórdica con el objeto de conocer la técnica específica y adaptabilidad básica de esta especialidad deportiva.
- Descubrir la práctica de este deporte de forma segura y por instructores/as oficiales.
- Obtener el conocimiento técnico básico para facilitar el desempeño en la titulación impartida por la FMRM de Iniciación a la Marcha Nórdica.



CONTENIDOS

- Conocer Marcha Nórdica: Presentación, origen y claves técnicas (práctico)
- Equipación: Indumentaria adecuada, bastones y otros complementos para practicar marcha nórdica en medio urbano y natural.
- Posición y progresión según técnica específica de la Marcha Nórdica.
- Nociones básicas para identificar una correcta ejecución técnica de la Marcha Nórdica y diferenciarla de otras especialidades y deportes.
- Beneficios físicos y psicológicos de la práctica de la Marcha Nórdica individual y en grupo.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Sábado Mañana:** 8:30am a 11:30am
Complejo Deportivo Guadalentín, Alhama de Murcia.
Enlace Google Maps: [Pinche aquí para acceder a la ubicación](#)
Desarrollo práctico del curso en su totalidad.

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 18 euros para federados. 24 euros con seguro de día federativo.
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 10 alumnos.
- Profesorado: Instructores de Marcha Nórdica titulados EMA/FMRM.

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de marcha nórdica titulados EMA/FMRM.
- Bastones y pads específicos necesarios para el desarrollo de la actividad

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva adecuada a la época del año.
- Agua o similar.
- Calzado deportivo o de trekking ligero.



EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

- Si se dispone, llevar también como equipo personal: bastones de marcha nórdica. En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los/as alumnos/as del curso.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.

Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrmm.net/intranet>.

- La fecha de inscripción finaliza cuatro días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 10 años con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida. Se descargará desde el perfil personal del alumno/federado en intranet FMRM posteriormente al curso.

MÁS INFORMACIÓN

- Para más información o consulta: marchanordica@fmrmm.net

