

CURSO INSTRUCTOR DE CARRERAS POR MONTAÑA



MURCIA

PRIMERA
EDICIÓN
2025



escuela
murciana de
actividades
de montaña



MODALIDAD:
ONLINE-PRESENCIAL

HORAS 90
SEP-DIC

CURSO DE INSTRUCTOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

PRIMERA
EDICIÓN
2025

PRESENTACIÓN

La Federación de Montañismo de la Región de Murcia se complace en anunciar la primera edición del Curso de Instructor de Carreras por Montaña. Este programa surge para satisfacer la creciente necesidad de federados capacitados en la orientación, asesoramiento y entrenamiento de corredores por montaña en nuestra región amateurs o en el entorno competitivo. El curso se impartirá en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

OBJETIVOS

Objetivos del Curso:

- Brindar asesoramiento integral en las diversas etapas del entrenamiento y en los múltiples factores que influyen en el rendimiento de los corredores de montaña.
- Proporcionar herramientas prácticas para planificar y programar entrenamientos específicos a los deportistas durante su participación en actividades, competiciones.
- Desarrollar habilidades para gestionar los recursos materiales necesarios y coordinar los aspectos técnicos bajo su responsabilidad.
- Ofrecer recursos para dirigir la planificación y ejecución de actividades, competiciones y eventos que promuevan el desarrollo deportivo, especialmente en ámbito competitivo
- Enseñar a diseñar itinerarios de entrenamiento y competición.
- Dotar de herramientas para resolver de manera integral las particularidades de la preparación física de cada corredor/a por montaña.

ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso tiene una duración total de 90 horas, distribuidas de la siguiente manera:

- Fase Teórica: 50 horas de formación presencial/online.
- Fase práctica: 20 horas de formación presencial práctica.
- Prácticas: 20 horas de prácticas

REQUISITOS PARA CURSAR

- Ser mayor de edad a día de inicio del curso.
- Poseer la licencia federativa de montañismo B-FMRM/FEDME vigente para el año en curso.
- Tener experiencia previa en carreras por montaña, ya sea como participante o colaborador en eventos relacionados.
- Estar en posesión del título de Monitor de Carreras Por Montaña.

INSCRIPCIONES Y PLAZOS

Las inscripciones estarán abiertas desde el día 12 de septiembre hasta el 18 de septiembre. Para inscribirse, los interesados deben formalizar su matrícula a través de la Intranet de la FMRM (<https://www.fmrn.net/intranet>)

El curso dará comienzo el día 20 de septiembre de 2025 y finalizará el día 20 de diciembre de 2025

El número de plazas será como máximo de 17



CURSO DE INSTRUCTOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

PRIMERA
EDICIÓN
2025

DOCENTES

- **Javier Busse.** Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Instructor de CxM. Director Deportivo FMRM.
- **Nicolás Salmerón.** Licenciado en Derecho. Técnico deportivo TD2.
- **Julia Hernández.** Entrenadora nacional de marcha nórdica. TSEAS.
- **Mariano Ballester.** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Graduado en Fisioterapia. Especialista en Alto Rendimiento Deportivo y Readaptación deportiva tras la lesión.
- **Ricardo Sánchez.** Graduado Magisterio mención EF. Entrenador nacional CxM FEDME.
- **Fº Javier López.** Licenciado en medicina, especialista en fisiología del ejercicio y rendimiento físico. Nutrición y rendimiento.
- **Guillermo Baquero.** Licenciado en Filología inglesa y alemana. Especialista en marketing y ventas.
- **José Juan Martínez.** Licenciado en Educación Física. Gestor Deportivo. Especialista universitario en alto rendimiento y entrenamiento deportivo. Profesor Educación Física.
- **Rocío Blanco.** Graduada en Psicología. Psicóloga Deportiva y Sanitaria.
- **Pablo Barrial.** Enfermero y especialista en Primeros Auxilios en Montaña. Especialista en Salud y Montaña.

CRONOGRAMA Y CONTENIDOS

- **20 septiembre:** Fisiología del Ejercicio y nutrición en CxM Línea y Últra
- **27 septiembre:** Fuerza, Prevención y Readaptación en Competición de CxM
- **4 octubre:** Primeros auxilios y seguridad en montaña. Nivel Avanzado.
- **11 octubre:** Planificación, Programación y Control del entrenamiento en CxM. Acondicionamiento específico en CxM
- **25 octubre:** jornada práctica Acondicionamiento, Control y Técnica de Carrera en CxM + Evaluación primer bloque.
- **8 noviembre:** Manejo avanzado de dispositivos GPS en CxM. Navegación autónoma. Marcha Nórdica en CxM
- **22 Noviembre:** Técnica y Táctica en Competición de CxM. Manejo del software Kinovea
- **13 Diciembre:** Psicología en competición de CxM. Proyecto Escuela CxM Instituciones Públicas y Clubes .
- **20 Diciembre:** Examen segundo bloque

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

250€



CURSO DE INSTRUCTOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

PRIMERA
EDICIÓN
2025

CONCEPTOS Y GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de las clases prácticas o teóricas.

MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa y calzado técnico de carrera por montaña.
- Chaleco, mochila o cinturón de porteo para líquidos.
- Ordenador portátil
- Teléfono móvil
- Dispositivo GPS compatible con importación de Tracks en formato GPX o similar.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender o posponer el curso o alguna de las sesiones si la meteorología no es conforme para la realización de la misma.
- Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas para el curso si este fuera suspenso.
- La edad mínima para inscribirse será de 18 años a día de comienzo del curso.
- La asistencia al curso (80%) y desarrollo de las actividades programadas, junto con los exámenes finales, dan derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

CONDICIONES DE DEVOLUCIÓN DE CUOTA DE INSCRIPCIÓN

100%:

- -Cancelación de curso por parte de la organización.
- -No asistencia por enfermedad, debidamente justificada.
- -No asistencia por cualquier causa, y agotadas las plazas disponibles para el curso, existan personas en la lista de espera que puedan ocupar dicha plaza.

CONTACTO E INFORMACIÓN

Para obtener detalles adicionales sobre el curso, incluyendo el programa completo, envíe un mail a jefedeestudios@fmmr.net

