

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA



Alhama

2026



Modalidad:
presencial

alhama
coym

Horas: 15
24-25 Enero

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

2026



PRESENTACIÓN

La Marcha Nórdica (Nordic Walking) es un nuevo concepto de movimiento, procedente del esquí de fondo, en el que se camina con bastones utilizando una técnica tal que, aprovechando la acción de braceo natural del cuerpo sobre dichos bastones, se optimice la progresión. El empleo de una técnica adecuada que favorezca la amplitud de movimientos, consigue poner en funcionamiento la mayoría de músculos y articulaciones de nuestro cuerpo, convirtiendo a la Marcha Nórdica (MN), en uno de los deportes más completos.

La técnica de la MN es una herramienta de gran utilidad para el practicante de senderismo, montañismo y carreras de 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, junto con el club Alhama Coym, ha organizado un Curso de Iniciación de la Marcha Nórdica para todos aquellos que estéis interesados en obtener los conocimientos básicos sobre este deporte: historia, material específico, uso correcto de los bastones, técnica, modalidades, práctica en el medio natural, etc.

Con la participación y superación del mismo se obtendrá la capacitación básica para posibilitar el acceso al curso de Monitor e Instructor de Marcha Nórdica que se impartirán el el próximo año.

El curso será impartido por la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, en colaboración con el club Alhama Coym y el Excmo. Ayuntamiento de Alhama.

ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso tiene una duración total de 15 horas, distribuidas entre las dos siguientes fases:

- **Fase Teórica:** Sábado 24 de enero de 9:00h a 14:00h Polideportivo Guadalentín de Alhama de Murcia.
- **Fase práctica:** Sábado 24 de enero 15:30h a 19:30h Polideportivo Guadalentín de Alhama de Murcia.
- **Progresión con bastones:** Domingo 25 de enero de 9:00h a 14:30h. Salida desde casa de Don Lázaro, Alhama de Murcia.

OBJETIVOS

- Iniciarse en la técnica de la Marcha nórdica con el objeto de conocer la técnica y contenidos básicos de esta especialidad deportiva, y con el objetivo de que el alumno pueda iniciarse en la práctica de este deporte, en el entorno natural, de forma segura.
- Obtener la capacitación básica para posibilitar el acceso a la titulación de Monitor e Instructor de Marcha Nórdica por la FMRM. La formación de Monitor de Marcha Nórdica se impartirá en 2026



INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

2026



escuela
murciana de
actividades
de montaña

CONTENIDOS

- Conocer Marcha Nórdica: Presentación, introducción, origen y beneficios de la marcha nórdica.
- Equipación: Indumentaria adecuada, bastones y otros complementos para practicar marcha nórdica en la montaña.
- Posición y progresión según técnica: caminar, utilización de bastones, coger y soltar, área de movimiento, trabajo activo del pie.
- Modalidades deportivas y variantes. Técnicas de progresión según el terreno.
- Nociones básicas de marcha nórdica en montaña: planificación de actividades e introducción a los conocimientos básicos para realizar actividades en la montaña con seguridad.

CUOTA Y RATIO

- Cuota del curso por alumno: **35 euros para federados. No federados 45 euros.**
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 10 alumnos.
- Profesorado: Instructores de Marcha Nórdica titulados EMA/FMRM.

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de Marcha Nórdica titulados EMA/FMRM.
- Todo el material colectivo necesario para el desarrollo de la actividad (Bastones, dragoneras y pads)

CONCEPTOS/GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.
- Comida.

MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva adecuada a la época del año.
- Agua y comida.
- Mochila ajustable o chaleco pequeño para la ruta del sábado.
- Calzado deportivo o de trekking ligero.

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 alumnos del curso.

CONSIDERACIONES

- El/la alumno/a se responsabiliza de estar en un estado de forma apto para la realización de actividad física en la fecha del curso.
- Cualquier enfermedad o lesión crónica deberá ser informada a la dirección del curso.



INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

2026



escuela
murciana de
actividades
de montaña

INSCRIPCIONES Y PLAZOS

- 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 cubra la modalidad deportiva del curso, 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 y ser autorizado.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de: **PINCHA PARA INSCRIBIRTE** entre el 1 de enero de 2026 y el 21 de enero de 2026

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 16 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.

CONTACTO E INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia

Horario sep-dic:

Miércoles de 19:00h a 21:00h

Viernes de 10:00h a 12:00h

C/ Francisco Martínez García, 4, Bajo
30003

<http://www.fmr.net>

Para más información escribir a:

jefedeestudios@fmr.net

Javier Busse

**Alhama
COYM**



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia



**Alhama
COYM**

**Federación de Montañismo
Región de Murcia**