Federación de Montañismo Región de Murcia

escuela murciana de actividades de montaña

Comité de marcha nórdica FMRM - CMN

CURSO DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

15 horas

Subvencionado FMRM

4, 5 y 6 de noviembre de 2016

CÓDIGO: NO01-2016-02

FECHAS

4, 5 y 6 de noviembre de 2016

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Viernes 4: Club Montañero Murcia, Avda. San Juan de la Cruz nº 27, Edificio Colón, Barrio Infante Juan Manuel, 30011.
- Sábado 5: Área Recreativa de la Balsa. Parque Regional del Valle y Carrascoy.
- Domingo 6: Ruta práctica, a determinar. Región de Murcia.

DESCRIPCIÓN/DURACIÓN DEL CURSO

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, 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…

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 por la FMRM.

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.

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.

DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- Viernes: de 17 a 20 horas. – Teoría. Club Montañero Murcia, Avda. San Juan de la Cruz nº 27, Edificio Colón, barrio Infante Juan Manuel, 30011.
- Sábado: de 10 a 18 horas. Aprendizaje de la técnica de Marcha Nórdica. Práctica. Parque Regional el Valle y Carrascoy, Murcia.
- Domingo: Jornada de mañana (se dará más información a los inscritos).

CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 25 euros para federados (subvencionado). No federados 45 euros.
- 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.
- Todo el material colectivo necesario para el desarrollo de la actividad.

CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUÍDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.
- Comida

EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa deportiva adecuada a la época del año.
- Agua y comida.
- Riñonera o mochila pequeña para los días de prácticas.
- 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 alumnos 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.fmrm.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 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.

MÁS INFORMACIÓN

Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrm@fmrm.net - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372