

CURSOS DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

La Escuela Andaluza de Alta Montaña, en colaboración con el Comité de Marcha Nórdica, convoca tres nuevos cursos de Iniciación a la Marcha Nórdica en el primer semestre de 2018. Como viene siendo habitual, el curso de ocho horas se desarrolla en una jornada de mañana y tarde de sesiones teórico-prácticas para la adquisición de la técnica básica de esta modalidad deportiva.

Como novedad este año, el curso de Iniciación a la Marcha Nórdica pasa a formar parte del nuevo catálogo de formación deportiva de la EAAM con homologación FEDME, habiendo adaptado para ello los contenidos del curso a los contenidos exigidos por la Escuela Española de Alta Montaña, incluyendo entre otros la planificación, el ritmo y el desarrollo de una actividad en montaña o nociones básicas de orientación.

Uno de los requisitos que se exige a quienes desean realizar el curso de Monitor(a) FAM de Marcha Nórdica, cuya segunda convocatoria ordinaria está prevista a mediados de año, es haber recibido previamente dicha formación.

INFORMACIÓN GENERAL:

- **Precio del curso:** 30,00 € para federad@s de la FAM y 35,00 € para no federad@s. Incluye la formación y el envío del certificado en formato digital a l@s asistentes al 100% de la carga lectiva del curso. No incluye almuerzo.
- **Plazas por curso:** 12 plazas, con un mínimo de 10 inscrit@s por curso. En caso de no llegar al mínimo de inscrit@s, el curso se anulará procediendo a la devolución del importe.
- **Sedes y fechas de celebración:**

HUELVA (ALJARAQUE): 04 DE MARZO

Plazo de inscripción: Hasta el 28 de febrero a las 14:00h.

[Enlace de acceso a la inscripción de Huelva.](#)

JAÉN (PARAJE “EL NEVERAL”): 12 DE MAYO

Plazo de inscripción: Hasta el 09 de mayo a las 14:00h.

[Enlace de acceso a la inscripción de Jaén.](#)

ALMERÍA (POR DETERMINAR): 02 DE JUNIO

Plazo de inscripción: Hasta el 30 de mayo a las 14:00h.

[Enlace de acceso a la inscripción de Almería.](#)

*Pago telemático de la inscripción mediante tarjeta de crédito.

- L@s inscrit@s recibirán un correo electrónico el jueves previo al curso con información más detallada de la actividad (horario detallado, material necesario, ubicación, etc...)
- La inscripción conlleva la aceptación de las siguientes [CONDICIONES GENERALES DE LOS CURSOS DE LA EAAM.](#)

CONTENIDOS DEL CURSO:

Genéricos:

- Bases de la Marcha Nórdica.
- Beneficios fisiológicos, sociales y emocionales de la Marcha Nórdica.
- Aprendizaje de la técnica básica de la Marcha Nórdica y ejercicios fundamentales.
- Biomecánica del ejercicio específico.

Específicos:

- La historia y las raíces de la Marcha Nórdica.
- Los beneficios de la marcha Nórdica, prevención y salud.
- Información referente a la longitud del bastón.
- Uso del bastón de marcha nórdica.
- Técnica básica. Progresión técnica según el terreno.
- Errores comunes en la técnica de marcha nórdica.
- Equipamiento necesario para practicar Marcha Nórdica.
- Calentamiento y estiramientos específicos con bastones.
- Planificación de actividades. Orientación. Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
- Alimentación e hidratación en la Marcha Nórdica.
- La Marcha Nórdica como competición.

FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO