

Esta primera edición de Encuentro de Mujeres Corredoras, está prevista celebrarse los días 3 y 4 de diciembre en Villanueva del Rosario, Málaga. El encuentro está destinado a todas aquellas mujeres corredoras por montaña que quieran profundizar en este deporte o aquellas que se estén iniciando con lo que las actividades se ajustarán al nivel del grupo. La actividad dará comienzo el sábado por la mañana a las 9:30 y finalizará el domingo tras la comida.

El I Encuentro de Mujeres Corredoras tiene un enfoque teórico práctico y contará tanto con entrenos al aire libre como con diferentes talleres para la mejora en la progresión deportiva de las carreras por montaña.

OBJETIVOS:

- Conocer los factores que afectan a la seguridad en la montaña y su importancia
- Practicar la progresión en el terreno de montaña en las CXM
- Practicar y afianzar la técnica de bastones como recurso básico para la corredora por montaña
- Conocer el uso de los estiramientos dinámicos y estáticos.
- Reconocer y valorar los hipopresivos como un recurso más de interés en las CXM
- Aumentar la motivación y participación de la mujer, de acuerdo a su afición, interés y necesidades.

CONTENIDOS:

- Seguridad en Montaña
- Material necesario en función de la ruta
- Técnica de carrera
- Conocimiento de aspectos específicos sobre las carreras por montaña: progresión por terreno de montaña y bastones
- Estiramientos dinámicos y estáticos
- Hipopresivos

ACTIVIDADES:

- Salidas a la montaña con un enfoque teórico-práctico
- Talleres teórico-prácticos de interior
- Charlas teóricas

REQUISITOS:

- Licencia federativa FAM o FEDME 2022
- Ser mayor de 15 años.

PRECIO:

45 euros. Esta cuota incluye: 1 pensiones completa y una comida, desde el sábado por la mañana hasta el domingo después de la comida, todas las actividades programadas para el fin de semana y camiseta manga corta técnica de la actividad.

NÚMERO DE PLAZAS:

- 20 plazas (por orden, formalización de inscripción)
- Se tendrá una lista de espera para las participantes que no obtengan plaza. Escribiendo a igualdad@fadmes.es

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

El plazo de inscripción finalizará el 25 de noviembre. En el siguiente enlace se formaliza la inscripción <https://fedamononline.com/eventos/inscripciones/index.php/inscribirse/9>

ALOJAMIENTO:

Hostal Restaurante Los Cerezos. Cortijo Huerta del Moruno, 0 S/N. Villanueva del Rosario (Málaga).