

## ESCUELA DE ALTA MONTAÑA DE CEUTA

### INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA

**TIPO DE FORMACIÓN:** DEPORTIVA. Dirigida a deportistas federados sin formación inicial.

**OBJETIVOS:** Iniciar en el deporte de marcha nórdica. Aprendizaje de la técnica y corrección de errores.

**DURACIÓN:** 16 Horas.

**CONTENIDOS:**

- Origen de la Marcha Nórdica.
- Historia y evolución.
- Escuelas de NW.
- Otra formas de caminar con bastones.
- Técnicas de NW.
- Errores más comunes a la hora de practicar NW.
- NW competitivo en dentro de la Federación de Montaña. Reglamento.
- Campeonato y Copas.
- Material de NW.
- Dos sesiones de práctica en medio natural y una en medio urbano.

**FECHAS:** 23, 24 y 30 de septiembre.

**HORARIO:** Teórica sábado de 09:00 a 13:00 (horas)  
Practica sábado 17:00 a 20:00 (4horas) domingo 09:00 a 13:(horas) y sábado siguiente de 17:00 a 20:00 (4horas)

**DÍAS:** sábado, domingo y sábado

**LUGAR:** Aula, en el campo dos practicas y una en ciudad.

**REQUISITOS:** tener las condiciones físicas adecuadas para la práctica de la Marcha Nordica. Material necesario (ropa deportiva adecuada, mochila o dispositivo de hidratación) calzado. Los bastones pueden ser proporcionados por la federación.

**EDAD:** a partir 17 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna)

**CUOTAS:**

- Federados: 40 €
- No Federados: 60 €
- Alquiler de bastones 2 euros por sesión.

**INSCRIPCIÓN:** página web FDMEC.

**PLAZAS** mínimo 6 máximo 12.

**EDAD:** a partir 17 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna)

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A través de la web de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta [www.fdmec.es](http://www.fdmec.es).