

Benasque, 13/14/15 de octubre

# Encuentro de corredoras por montaña



Salidas a la montaña  
Talleres teórico-prácticos  
Audiovisual

Con la participación de

Silvia Leal | Montserrat Martínez | Isabel Santana | Núria Domínguez

## OBJETIVOS

Aproximar la práctica de las carreras por montaña entre las mujeres y consolidar su presencia.

Aumentar la motivación para la práctica de esta modalidad por la mujer.

Conocer y practicar diferentes conocimientos acerca de las carreras por montaña: especialidades, materiales, seguridad, progresión, técnica, táctica, entrenamiento, uso de bastones,...

Conocer y practicar nuevas tendencias en estiramientos.

Conocer las principales lesiones de las corredoras de montaña y practicar vendajes funcionales en las zonas lesionadas.

Disponer de herramientas nuevas para la mejora de la salud.

## DESTINATARIAS

Federadas FEDME, corredoras por montaña o mujeres que se quieran iniciar en este deporte.

## REQUISITOS DE LAS PARTICIPANTES

Todas las aspirantes a participar en el Encuentro deberán estar en posesión de la Tarjeta Federativa FEDME 2017.

## ACTIVIDADES

- Salidas a la montaña.
- Talleres teórico-prácticos.
- Audiovisual.

## CONTENIDOS

Estructura de una sesión de entrenamiento o salida a la montaña.

Conocimiento de los principales aspectos relacionados con las carreras por montaña: físico/técnico/táctico/psicológico.

Materiales para la práctica segura de las carreras por montaña.

Manejo y uso de bastones.

Material para una salida.

Stretching global.

Vendajes funcionales básicos.

Hipopresivos.

Gimnasia suave: yoga.

## FECHAS Y LUGAR

**13, 14 y 15 de octubre de 2017**

**Escuela de Montaña de Benasque**

Camino Campalets, s/n,  
22440 Benasque, Huesca

Recepción e inicio de las actividades.

Viernes 18:00 h.

Benasque, 13/14/15 de octubre

# Encuentro de corredoras por montaña



Salidas a la montaña  
Talleres teórico-prácticos  
Audiovisual

Con la participación de

Silvia Leal | Montserrat Martínez | Isabel Santana | Núria Domínguez

## DOCENTES

**Silvia Leal Augé**, técnica deportiva en Yoga, instructora en Fitness, entrenadora personal, especializada en actividades indoor. Corredora por montaña y con raquetas de nieve; internacional con la Selección Española de Carreras por Montaña.

**Isabel Santana Saenz**, fisioterapeuta, osteópata y licenciada en educación física. Entrenadora nacional de gimnasia artística, fisioterapeuta de equipos de fútbol, rugby y pelotaris. Triatleta y participante en Raids de Aventura.

**Montserrat Martínez Guerrero**, licenciada en educación física. Bombera. Entrenadora nacional de atletismo y natación. Entrenadora personal de corredores y de triatlón. Corredora por montaña y con raquetas de nieve. Internacional con la Selección Española de Carreras por Montaña.

**Núria Domínguez Azpeleta**, licenciada en educación física. TD1 en montaña y fútbol. Entrenadora nacional de atletismo y fisiculturismo. Entrenadora personal. Preparadora física en selecciones territoriales de fútbol y fútbol sala. Corredora por montaña y con raquetas de nieve, Internacional con la Selección Española de Carreras por Montaña.

## MATRÍCULA Y PRECIO

Para realizar la matrícula, debes inscribirte en el siguiente formulario de inscripción:

<https://goo.gl/forms/xkGoQwI5hjpsjOA73>

y mandar una copia del resguardo de la transferencia o ingreso al correo [mujerydeporte@fedme.es](mailto:mujerydeporte@fedme.es)

El precio de la inscripción es de **75 euros**. Éstos deberán ingresarse en el siguiente número de cuenta: **ES98 2100 0674 7002 0019 0150**. Detallando como concepto, ENCUESTRO CORREDORAS+NOMBRE+PRIMER APELLIDO.

## CONTACTO

Para resolver cualquier duda sobre el curso, se puede contactar con la dirección de correo electrónico [mujerydeporte@fedme.es](mailto:mujerydeporte@fedme.es).