Federación Aragonesa de Montañismo

JORNADA INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

La **Federación Aragonesa de Montañismo** tiene como finalidad la promoción y el fomento de los deportes de montaña en Aragón, abarcando las modalidades y especialidades establecidas en sus estatutos. Entre estas especialidades, la **Marcha Nórdica** se presenta como una de las destacadas.

En este contexto, se convoca una **jornada de iniciación a la Marcha Nórdica,** que será impartida por monitores titulados, y dirigido tanto a deportistas aragoneses federados/as en la FAM como a aquellos no federados/as que deseen ampliar sus conocimientos en esta disciplina. La actividad está dirigida a personas a partir de los 10 años en adelante. La formación será de carácter eminentemente práctico, accesible para cualquier condición física y edad, desde niños/as hasta adultos.

La **Marcha Nórdica** es un deporte federado que consiste en caminar utilizando bastones específicos que nos ayudan a impulsarnos, manteniendo en todo momento una correcta biomecánica del patrón de la marcha humana. Los objetivos de la jornada incluyen el aprendizaje de la técnica básica, así como los beneficios que la práctica adecuada de la misma reporta, recomendaciones sobre el material básico necesario, el origen del deporte y su reglamentación en competiciones.

Como cualquier otro deporte aeróbico, la **Marcha Nórdica** tiene una serie de beneficios generales y también otros específicos que son los siguientes:

- Refuerza el sistema inmunitario y aumenta la sensación de bienestar.
- Mejora la coordinación de brazos y piernas.
- Fortalece la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular.
- Mejora la postura corporal y fortalece la espalda.
- Activa el sistema cardiovascular.
- Reduce el impacto sobre las articulaciones, especialmente en las rodillas.

Federación Aragonesa de Montañismo

Detalles de la actividad:

- **Fecha:** 13 de diciembre de 2026
- **Lugar:** Parque José Antonio Labordeta Zaragoza (escaleras del Batallador)
- **Horario:** de 10:00h a 13:00h
- **Plazas disponibles:** 25
- **Edad:** a partir de 10 años

Se proporcionarán los **bastones específicos**. La jornada tendrá un precio de **10 €** para los federados/as en la FAM, mientras que, para los no federados/as, tiene un coste de **36€**, incluyendo el préstamo de bastones y el resto de material necesario para la realización de la jornada.

El abono se hará al número de cuenta **ES72 2085 5239 0903 3005 4248** indicando nombre y apellidos de la persona inscrita. El justificante se debe adjuntar al formulario.

Las inscripciones estarán abiertas hasta el **10 de diciembre**, a través del siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvZhFSIR1QHdOxTBAOPfmOVLTN2fD8zFqaV8b74QTfUPjVEA/viewform?usp=header

El grupo se formará con un mínimo de **10 participantes** y un máximo de **25**. Las plazas se asignarán por orden de inscripción.

Material necesario:

- Zapatillas deportivas (evitar botas de montaña)
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para la temperatura
- Agua

En caso de que se vea afectado por condiciones meteorológicas adversas, se buscaría una fecha alternativa para la realización de la jornada.

La asistencia a esta actividad de formación da derecho a un certificado de asistencia, no de formación.

ANEXO I

HOJA DE INSCRIPCIÓN

- Adjuntar cumplimentado y firmado en el formulario de inscripción. (En el caso de ser menor de edad, deberá ser firmado por ambos progenitores o tutores) -

DATOS PERSONALES participante:

Nombre:	Nº Licencia Federativa:	DNI (si lo tiene):
Apellidos:		Fecha nacimiento:
Domicilio: Población:		Código postal: Provincia:
Teléfono:	E-mail:	
Club por el que te federas:		

Y para que conste, firmo la presente en _____, a ____ de _____ de 2026

(Si es menor de edad no hace falta firma del participante. Será necesario rellenar datos de padre/madre/tutor)

DATOS PERSONALES padre/madre/tutor:

Nombre:		DNI:	
Apellidos:			
Domicilio: Población:		Código postal: Provincia:	
Teléfono:	E-mail:		

Nombre:		DNI:	
Apellidos:			
Domicilio: Población:		Código postal: Provincia:	
Teléfono:	E-mail:		

Fecha y Firma de MADRE/PADRE/TUTOR: Firmado: _____	Fecha y Firma de MADRE/PADRE/TUTOR: Firmado: _____

ANEXO II

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Adjuntar cumplimentado y firmado en el formulario de inscripción -

D/Dña _____, con D.N.I _____

DECLARA

Que se le ha informado y por tanto conoce y asume los riesgos inherentes a la práctica del deporte que va a realizar durante la formación del día de hoy.

Que conoce que esta actividad tiene por objeto la iniciación de la especialidad deportiva de marcha nórdica.

Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones del personal técnico responsable de la actividad.

Que no padece enfermedad ni limitación física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para realizar la actividad prevista o ponga en riesgo su propia vida o la de los demás participantes.

Que reúne las condiciones de seguridad requeridas.

Y para que así conste, se firma en _____, a ____ de _____ de 2026

Fecha y Firma de participante: (mayor de edad) Firmado: _____	Fecha y Firma de MADRE/PADRE/TUTOR: Firmado: _____	Fecha y Firma de MADRE/PADRE/TUTOR: Firmado: _____

ANEXO III

PROTECCIÓN DE DATOS

- Adjuntar cumplimentado y firmado en el formulario de inscripción -

¿Quién es el responsable de sus datos?

Federación Aragonesa de Montañismo. (FAM)

CIF: V50120211

Teléfono: 976227971

Dirección: C/ Albareda 7, 4º 4ª. 50004 Zaragoza

Correo electrónico Delegado de Protección de Datos: dpd@fam.es

¿Por qué podemos tratar sus datos y para que los trataremos?

Sus datos serán tratados en virtud de la ejecución de un contrato y del interés legítimo de la entidad en prestar de manera satisfactoria sus servicios con las siguientes finalidades:

- Para la gestión de la actividad en las competiciones oficiales de ámbito estatal o internacional con fines estadísticos y de control de resultados.
- Para la expedición de las correspondientes licencias para la participación en actividades y competiciones oficiales.
- Facilitar la celebración del contrato con la entidad aseguradora colaboradora con la FAM.
- El ejercicio de la actividad sancionadora deportiva derivada de los estatutos de la federación o de la federación española de montañismo.
- Incorporarlos a los registros necesarios para la celebración de las competiciones o actividades en las que participe, esos datos han sido obtenidos mediante el correspondiente formulario rellenado voluntariamente.

Sus imágenes podrán ser publicadas en la web de la FAM y sus redes sociales con la finalidad de promoción de las actividades organizadas.

En el caso de tomarse imágenes de la actividad/ruta/campeonato, se le informa de que dichas imágenes serán tomadas con la finalidad de promocionar la actividad/ruta/campeonato tanto vía web como en redes sociales, para lo cual pediremos su consentimiento.

Por otro lado, al participar y/o formar parte del equipo que participe en la actividad se le informa que las imágenes tomadas serán utilizadas con la finalidad de identificación de los deportistas y su control. Por otro lado, al participar y/o formar parte del equipo que participe en la competición se le informa que las imágenes tomadas serán utilizadas con la finalidad de identificación de los deportistas y su control.

Consentimientos en relación con las finalidades anteriores:

Autorizo al tratamiento de mis datos personales para los fines siguientes:

La grabación de imágenes o la toma de fotografías y su posterior publicación, tanto en medios digitales como impresos, siempre y cuando éstas tengan que ver con actividades desarrolladas por la Federación con la finalidad de documentarlas y promocionar la participación de los deportistas, técnicos en competiciones/actividades en medios electrónicos o físicos.

¿Quiénes podrán ser destinatarios de sus datos?

Sus datos serán transmitidos a los organizadores de la competición y a las Administraciones Públicas competentes, a los efectos de ser incorporados a los registros oficiales necesarios para la gestión y participación en el correspondiente campeonato/ruta/actividad.

No serán cedidos a terceros salvo obligación legal o requerimiento judicial.

¿Cuánto tiempo podrán ser conservados sus datos?

Los datos que nos proporciona serán conservados mientras se cumpla con la finalidad para la que fueron recogidos y mientras puedan derivarse responsabilidades del tratamiento de los datos.

Una vez cumplidos los fines para los que se recogieron estos datos, éstos se mantendrán bloqueados hasta que su posterior destrucción o supresión.

¿Cuáles son sus derechos?

- Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión oposición, limitación y portabilidad sobre los datos de carácter personal presentando una copia de un documento identificativo en: dpd@fam.es
- Puede encontrar más información sobre sus derechos o presentar una reclamación ante la autoridad de control competente en la Agencia Española de Protección de datos. – C/ Jorge Juan, 6. 28001 Madrid. (901 100 099-912 663 517) – www.agpd.es
- Para más información sobre el tratamiento de sus datos puede dirigirse a la Política de privacidad: www.fam.es

Con la firma del presente documento, el solicitante declara que ha sido informado de los extremos contenidos en él y consiente de forma expresa que sus datos personales sean tratados por el responsable para las finalidades indicadas.

Y para que así conste, se firma en _____, a ____ de _____ de 2026

Fecha y Firma del participante: (mayor de edad) Firmado: _____	Fecha y Firma de MADRE/PADRE/TUTOR: Firmado: _____	Fecha y Firma de MADRE/PADRE/TUTOR: Firmado: _____