



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

JORNADA TÉCNICA CARRERAS POR MONTAÑA: **Cómo afrontar subidas y bajadas**

DIRIGIDO A :

Corredores que deseen afrontar de manera óptima los desniveles en carreras por montaña.
Deportistas que quieran adquirir las claves para subir y bajar de manera productiva.

OBJETIVOS:

- Aprender y/o mejorar las técnicas de bajada y subida de desniveles.
- Realizar de forma autónoma y no lesiva sesiones de entrenamiento en carreras por montaña

CONTENIDOS

- Conocimiento del medio y conceptos básicos de seguridad
- Calentamiento
- Técnicas de subida: mirada, ritmo y postura.
- Técnicas de bajada: destreza técnica, trazada, velocidad, coordinación
- Estiramientos
- Equipamiento para correr por montaña

DURACIÓN: 7H

Domingo 17 junio - 9:00 a 16:00

9h – Sede la FEXME: teoría y puesta a punto

10h - Salida, puesta en marcha

15h – Regreso sede FEXME: puesta en común y cierre Jornada técnica



FEXME

Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

REQUISITOS:

- Ser corredor de montaña habitual.
- Un mínimo de condición física .El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada. Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico.
- Ropa adecuada para la realización de actividad en montaña: cortavientos , pantalones corto o similar apropiado para la actividad de carrera en montaña; Zapatillas Trail Running ; guantes, gorra, buff o similar, sistemas de hidratación.

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Cáceres – sierra de la mosca

Punto de encuentro : sede FEXME (avda. Coubertain, s/n. Pabellón Multiusos de Cáceres

PLAZAS LIMITADAS

Mínimo 7.

Máximo 12 deportistas.

MATERIAL NECESARIO

Individual:

- Ropa Y complementos necesarios según condiciones (patalón corto, cortavientos, camiseta técnica, mallas técnicas, gorra, gafas...)
- Sistema de hidratación (Riñonera o mochila de hidratación)
- Zapatillas Trail Running
- Ropa de recambio

- Comida(Geles, barritas, etc...), agua



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"
10005 CÁCERES /// G-10047355
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
escuela@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

PRECIO

20€ FEDERADOS mínimo Tarjeta con cobertura Alpinismo territorio nacional

30€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

El precio NO incluye:

-Alojamiento, manutención y desplazamiento

**La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.*

- La Escuela FEXME podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas y del medio no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.

- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización paterna.

-Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.

-Se recomienda consultar con asiduidad el correo electrónico facilitado una vez cercana la fecha de realización. Se realizarán avisos relacionados con el curso mediante este medio

Para más información: escuela@fexme.com

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA