



Corre con Nosotras 2024

El *Corre con Nosotras* es un proyecto del programa “Deporte y mujer” del área de carreras por montaña de la FEXME, que nace en 2021 con el objetivo de promocionar las carreras por montaña entre la población femenina de la región, acercando la modalidad deportiva a todas las mujeres interesadas en la misma, facilitando experiencias positivas de práctica, fomentando la convivencia y el intercambio entre las participantes y potenciando la visibilidad de la mujer en un deporte donde su presencia es minoritaria.

El *Corre con Nosotras 2024* integra en una jornada la participación en un evento competitivo de carreras por montaña (con distancias y recorridos que se adaptan a diferentes niveles), un espacio para la convivencia entre las participantes y un bloque formativo con tres talleres teórico-prácticos, con la finalidad de hacer un evento atractivo donde el reto, las vivencias gratificantes, la formación y el disfrute vayan de la mano.

- Fecha de celebración: 23 de noviembre
- Lugar de celebración: Espacio para la Creación Joven de Cáceres (C/ de la Juventud, 2)
- Horario:
 - De 10:00 a 13:00: evento competitivo.
 - De 14:00 a 16:00: comida y convivencia.
 - De 16:00 a 18:00: talleres formativos.
- Modalidades de participación:

Mi primera Carrera por Montaña
7,5 km (180 m+)

Dirigida a aquellas mujeres que quieran experimentar su primera práctica competitiva en Carreras por Montaña

Hadas Madrinas (en equipo)
11,5 km (355 m+)

Carrera en equipos formados por 2 o 3 mujeres con un recorrido ideal para aquellas mujeres más experimentadas que quieran amadrinar a otras.

Desafío Mujer
15,5 km (510 m+)

Recorrido dirigido a aquellas mujeres con experiencia previa que quieran ponerse a prueba de forma individual.



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA

Corre con Nosotras 2024

Programa sábado 23 de noviembre de 2024

9:00-09:45	Recogida de dorsales
10:00	Salida carreras "Hadas Madrinas y Desafío Mujer"
10:10	Salida "Mi primera Carrera por Montaña"
13:00	Cierre de meta
13:15	Entrega de premios
14:00	Comida de convivencia
16:00 - 17:00	Taller 1. <i>Nutrición deportiva aplicada a la práctica de las carreras por montaña.</i> Ponente: Dra. Cristina Jordán Ordiales
17:00-17:30	Taller 2. <i>Footwork y su aplicación en corredoras.</i> Ponente: Adela Marín Marqués (<i>Movere Pilates and Training</i>)
17:30-18:00	Trail en femenino: mujeres que inspiran. Ponente: Enma Domínguez Martín

 Espacio para la Creación Joven- C/ de la Juventud, 2. Cáceres



FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA