

Zumaia, 21/22/23 de septiembre de 2018



# II Encuentro de corredoras por montaña

Salidas a la montaña  
Talleres teórico-prácticos  
Audiovisual

Con la participación de

Ana **Sauló** | Silvia **Leal** | Montserrat **Martínez** | Isabel **Santana** | Núria **Domínguez**

## OBJETIVOS

- Consolidar la participación y aumentar la motivación de las mujeres en las carreras por montaña.
- Conocer y valorar los aspectos nutricionales en la corredora por montaña.
- Conocer, afianzar y practicar diferentes aspectos relacionados con las carreras por montaña: materiales y seguridad, progresión, coordinación, técnica, bastones.
- Practicar diferentes enfoques y nuevas tendencias en los estiramientos.
- Conocer diferentes ejercicios en la prevención y rehabilitación de lesiones.
- Disponer de técnicas nuevas para la mejora de la salud.
- Realizar salidas y entrenamientos en grupo en el monte.

## DESTINATARIAS

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

## REQUISITOS DE LAS PARTICIPANTES

Todas las aspirantes a participar en el Encuentro deberán estar en posesión de la Tarjeta Federativa FEDME 2018.

ACTIVIDADES (ver programa al final de este documento).

- Salidas a la montaña.
- Talleres teórico-prácticos sobre diferentes contenidos.
- Presentaciones en audiovisual.
- Salida a conocer Zumaia y Flisch.

## CONTENIDOS

- Conocimiento y mejora en los aspectos más importantes relacionados con las carreras por montaña.
- Nutrición en las carreras por montaña.
- Trabajo de coordinación específica en la corredora por montaña
- Ejercicios isométricos y excéntricos: uso y aplicación.
- Gimnasias suaves e hipopresivos.
- Materiales para la práctica segura de las carreras por montaña.

## FECHAS Y LUGAR

**21, 22 y 23 de septiembre de 2018**  
**Zumaia (Guipúzcoa)**

Recepción e inicio de las actividades:  
viernes 21 a las 20:00.

Finalización: domingo 23, tras la comida.

Zumaia, 21/22/23 de septiembre de 2018



# II Encuentro de corredoras por montaña

Salidas a la montaña  
Talleres teórico-prácticos  
Audiovisual

Con la participación de

Ana **Sauló** | Silvia **Leal** | Montserrat **Martínez** | Isabel **Santana** | Núria **Domínguez**

## DOCENTES

**Ana Sauló**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, postgrado en Nutrición Deportiva, master en Actividad Física y Salud, acreditada como Antropometrista Internacional nivel II, profesora de Postgrado de Nutrición Deportiva, nutricionista de deportistas y corredores.

**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/xkGoQwI5hjsjOA73>

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:

**ENCUENTRO CORREDORAS2018 + NOMBRE + PRIMER APELLIDO.**

El precio de inscripción incluye el alojamiento y pensión completa.

## CONTACTO

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