1. IDENTIFICACIÓN DO CURSO

NOME DO CURSO: Curso de iniciación á marcha nórdica.

ESTANDAR EEAM: O curso equivale a un nivel 1 de Marcha Nórdica (N1) da Escuela Española de Alta Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, +info https://fedme.edu.es/formacion-para-deportistas

2. EN QUE CONSISTE O CURSO

OBXECTIVOS DO CURSO: Que o alumno/a adquira as técnicas básicas de seguridade e progresión da marcha nórdica, dotándoo de coñecementos que lle garantan o percorrido por itinerarios sinxelos.

CONTIDOS TEÓRICOS E PRÁCTICOS: Coñecementos dos beneficios desta actividade / datos históricos / equipamento e material básico / alimentación e hidratación / nocións elementais de orientación somera / posición e progresión segundo técnica diagonal básica / técnicas de progresión segundo o tipo de terreo / planificación de actividades (incluíndo seguridade, méteo, mapa da zona,...) / quecemento e volta á calma / ritmo e desenvolvemento unha actividade / Medio ambiente

RATIO E ALUMNOS/AS TOTAIS: 1 técnico/a por cada 12 alumnos/as (ata un máximo de 12); o mínimo de alumnos/as será de 7 persoas.

PROFESORADO: Serán técnicos/as da Escola Galega de Alta Montaña (Federación Galega de Montañismo).

3. OBRIGAS

REQUISITOS BÁSICOS: Idade mínima de 16 anos ao inicio do curso (con autorización familiar asinada e persoa maior de idade ao cargo do/a menor no propio curso) e ter as capacidades físico/técnicas axeitadas para o desenrolo do curso.

EXPERIENCIA DEPORTIVA: Os/as participantes non teñen porque ter feito nunca marcha nórdica.

MATERIAL INDIVIDUAL: Roupa cómoda adaptada as condicións de cada día, calzado de sendeirismo lixeiro ou trail running, bebida e comida lixeira (para o monte) e crema solar factor 30 mínimo (no caso necesario). Bastóns específicos de marcha nórdica no caso de dispor de eles.

4. INSCRICIÓN E ADMINISTRACIÓN

LICENZA FEDERATIVA: O curso está aberto para deportistas federados e non federados; para deportistas federados en Galicia, será válida calquera das modalidades de licencias da FGM ou FEDME.

En caso de non estar federado deberas de engadir o *"Suplemento por seguro de día"* para os dias que dure a formación.

Os deportistas non federados en Galicia, terán que estar federado/a en calquera Federación Autonómica de Montaña de España ou na FEDME, e que a súa licenza teña cobertura en calquera punto da Península Ibérica.

Será obrigatorio por parte do deportista externo a FGM, enviar imaxe acreditativa tanto da licencia correspondente como do DNI por ambas cara a fedgalmon@fegmail.gal . A FGM poderá facer de oficio as consultas axeitadas fronte á Federación emisora. En caso de non cumprir coas condicións antes expostas a FGM impedirá participar a este alumna/o e ocuparía o posto con outro alumno/a.

SISTEMA DE INSCRICIÓN: Accede a https://fedgalmon.gal/a-egam e inscríbete; as prazas cubriranse por estrita orde de inscrición ata 2 xoves antes do inicio do curso. Calquera dúbida podes consultar en fedgalmon@fedgalmon.gal ou en info.egam@gmail.com

DEVOLUCIÓNS ECONÓMICAS: Terán que ser solicitadas expresamente polo interesado/a nun correo-e enviado a secretaria@fedgalmon.gal e terán dereito á devolución total da cota, só as persoas enfermas ou lesionadas que o comunicaran previamente enviando xunto un certificado médico oficial, asinado por un colexiado/a, indicando a imposibilidade de participar.

5. ACOLLIDA

ALOXAMENTO: Non haberá aloxamento oficial polo que cada alumno/a terá que aloxarse polos seus medios.

TRANSPORTE: Non haberá transporte oficial polo que cada alumno/a terá que desprazarse polos seus medios. De todos os xeitos é moito máis ecolóxico e económico compartir transporte para acudir aos cursos.

MANUTENCIÓN: Non haberá ningún tipo de manutención a cargo do curso. Para os días de actividade recomendamos levar comida de monte moi enerxética, así como facer unha perfecta hidratación preparada.

6. VARIOS

DOCUMENTACIÓN A PORTAR AO INICIO DO CURSO: Ao inicio do curso ao alumnado se lle poderá requirir que mostre a licenza federativa en vigor (de contar con ela), xunto ao seu DNI, o xustificante de pago, e correo-e recibido de confirmación de inscrición (non fai falta imprimir nada).

MATERIAL INDIVIDUAL OPCIONAL: En caso de dispoñer de bastóns de marcha nórdica podes levalo ao curso; por favor escríbeo á hora de inscribirte e para saber o que cada un ten.

ALUGUER DE MATERIAL: A Escola Galega de Alta Montaña non aluga material de montaña algún; preguntade nos vosos Clubs para coñecer se teñen servizo de préstamos de material deportivo.

EXPULSIÓN DO CURSO: Calquera persoa que non cumpra os requisitos obrigatorios de experiencia, material ou administrativos, ou que non cumpra intencionadamente as instrucións dos técnicos/as poñendo en risco a súa propia seguridade ou a seguridade de calquera dos outros participantes no curso, poderá ser expulsada do curso sen dereito de compensación económica ou formativa.

COMUNICACIÓN ENTRE PARTICIPANTES: Crearase un grupo de WhatsApp voluntario entre todos os/as participantes só para resolver comunitariamente dúbidas que puideran xerarse en días previos ao inicio do curso, organizar viaxe,...

BOLSAS DE AXUDA: Moitos Clubs federados galegos teñen bolsas para os seus socios/as, e/ou préstamo de material deportivo, para poder participar en cursos da Escola Galega de Alta Montaña. Por favor consulta no teu Club.

RECOMENDACIÓNS DE LECTURA: "Cómo cagar en el monte" Ediciones Desnivel ISBN 9788498293128, "Nordic Walking. Claves para una práctica efectiva y segura" Autoedición de Cristina González Castro ISBN 9788469758502

MÁIS INFORMACIÓN: Federación Galega de Montañismo - R/ Fotógrafo Luis Ksado 17, Vigo - T. 986 208 758 de luns a venres de 10h a 13:30h ou de 16:30h a 19h ou en secretaria@fedgalmon.gal ou en fedgalmon.gal