

CURSO MONITOR DE CARRERAS POR MONTAÑA



MURCIA

PRIMERA
EDICIÓN
2025



escuela
murciana de
actividades
de montaña



MODALIDAD:
ONLINE-PRESENCIAL

70 HORAS
1 MAR-21 JUN

CURSO DE MONITOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

PRIMERA
EDICIÓN
2025

PRESENTACIÓN

La Federación de Montañismo de la Región de Murcia se complace en anunciar la primera edición del Curso de Monitor de Carreras por Montaña. Este programa surge para satisfacer la creciente necesidad de federados capacitados en la orientación, asesoramiento y entrenamiento de corredores por montaña en nuestra región. El curso se impartirá en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

OBJETIVOS

Objetivos del Curso:

- Brindar asesoramiento integral en las diversas etapas del entrenamiento y en los múltiples factores que influyen en el rendimiento de los corredores de montaña.
- Proporcionar herramientas prácticas para organizar, acompañar y guiar a los deportistas durante su participación en actividades, competiciones y eventos, con especial atención a los menores.
- Desarrollar habilidades para gestionar los recursos materiales necesarios y coordinar los aspectos técnicos bajo su responsabilidad.
- Ofrecer recursos para la planificación y ejecución de actividades, competiciones y eventos que promuevan el desarrollo deportivo, especialmente enfocados en jóvenes.
- Enseñar a diseñar itinerarios de entrenamiento y competición, asegurando condiciones de seguridad, gestión de riesgos, respeto al medio ambiente y cumplimiento de las directrices establecidas.

ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso tiene una duración total de 70 horas, distribuidas de la siguiente manera:

- Fase Teórica: 38 horas de formación presencial/online.
- Fase práctica: 17 horas de formación presencial práctica.
- Prácticas: 15 horas de prácticas formativas supervisadas presenciales.

REQUISITOS PARA CURSAR

- Ser mayor de edad a día de inicio del curso.
- Poseer la licencia federativa de montañismo B-FMRM/FEDME vigente para el año en curso.
- Tener experiencia previa en carreras por montaña, ya sea como participante o colaborador en eventos relacionados.
- Estar en buena forma física y sin patología que impida la actividad física

INSCRIPCIONES Y PLAZOS

Las inscripciones estarán abiertas desde el día 13 de febrero hasta el 25 de febrero. Para inscribirse, los interesados deben formalizar su matrícula a través de la Intranet de la FMRM (<https://www.fmrm.net/intranet>)

El curso dará comienzo el día 1 de marzo de 2025 y finalizará el día 21 de junio de 2025

Para el curso de **Instructor de CxM** que se impartirá en el **segundo semestre de 2025** será necesario estar en **posesión del curso de Monitor de CxM**.



CURSO DE MONITOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

PRIMERA
EDICIÓN
2025

DOCENTES

- **Javier Busse.** Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Instructor de CxM. Seleccionador Regional de CxM.
- **Nicolás Salmerón.** Licenciado en Derecho. Técnico deportivo TD2.
- **Julia Hernández.** Entrenadora nacional de marcha nórdica. TSEAS.
- **Juan Miguel Martínez.** Instructor de marcha nórdica. TSEAS.
- **Mariano Ballester.** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Graduado en Fisioterapia. Especialista en Alto Rendimiento Deportivo y Readaptación deportiva tras la lesión.
- **Ricardo Sánchez.** Graduado Magisterio mención EF. Entrenador nacional CxM FEDME.
- **Fº Javier López Román.** Licenciado en medicina, especialista en fisiología del ejercicio y rendimiento físico. Nutrición y rendimiento.
- **Guillermo Baquero.** Licenciado en Filología. Especialista en marketing y ventas.
- **José Juan Mtnez Mtnez.** Licenciado en Educación Física. Especialista universitario en alto rendimiento y entrenamiento deportivo.
- **Rocío Blanco Albaladejo.** Graduada en Psicología. Psicóloga Deportiva y Sanitaria.

CRONOGRAMA Y CONTENIDOS

- **1 marzo:** Estructura y Reglamento EMA-FMRM.
- **22 marzo:** Acondicionamiento físico y control del entrenamiento.
- **5 abril:** Primeros auxilios y seguridad en montaña.
- **12 abril:** Lesiones en el deporte y prevención en CxM (teoría). Fuerza, movilidad y flexibilidad en CxM (práctica).
- **3 mayo:** Navegación y seguimiento de rutas con GPS. Técnica, estrategia y CxM adaptada en CxM.
- **24 mayo:** Entrenamiento en Carreras por Montaña: edad escolar, juvenil y junior. Promoción, Organización de Carreras por Montaña en Clubes Instituciones Públicas.
- **21 junio:** Nutrición deportiva y Psicología del Deporte en CxM.

PRÁCTICAS:

- **26 abril** (entrenamiento y acondicionamiento físico)
- **10 mayo** (navegación, técnica, táctica en ruta)
- **21 junio** (Estrategia: hidratación, nutrición)

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

150€

PLAZAS

Mínimo 12 - Máximo 20

INCLUYE

- Prácticas con Instructores de CxM y Técnicos Deportivos.
- Material general para cada sesión (no incluye material unipersonal como ropa u ordenadores para clases y prácticas presenciales).



CURSO DE MONITOR DE CARRERAS POR MONTAÑA

PRIMERA
EDICIÓN
2025

CONCEPTOS Y GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de las clases prácticas o teóricas.

MATERIAL OBLIGATORIO

- Ropa y calzado técnico de carrera por montaña.
- Chaleco, mochila o cinturón de porteo para líquidos.
- Ordenador portátil
- Teléfono móvil
- Dispositivo GPS compatible con importación de Tracks en formato GPX o similar.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender o posponer el curso o alguna de las sesiones si la meteorología no es conforme para la realización de la misma.
- Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas para el curso si este fuera suspenso.
- La edad mínima para inscribirse será de 18 años a día de comienzo del curso.
- La asistencia al curso (80%) y desarrollo de las actividades programadas, junto con los exámenes finales, dan derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

CONDICIONES DE DEVOLUCIÓN DE CUOTA DE INSCRIPCIÓN

100%:

- -Cancelación de curso por parte de la organización.
- -Anulación de matrícula 12 días antes del inicio del curso.
- -No asistencia por enfermedad, debidamente justificada.
- -No asistencia por cualquier causa, y agotadas las plazas disponibles para el curso, existan personas en la lista de espera que puedan ocupar dicha plaza.

75%:

- -Anulación de matrícula 11-7 días antes del inicio del curso.

20%:

- -Anulación de matrícula 6-2 días antes del inicio del curso.

CONTACTO E INFORMACIÓN

Para obtener detalles adicionales sobre el curso, incluyendo el programa completo, envíe un mail a cxm@fmmr.net

