



TALLER DESCUBRIMIE NTO MARCHA NÓRDICA

El Taller de Descubrimiento de la Marcha Nórdica introduce a las personas participantes en esta modalidad deportiva, combinando técnica, salud y disfrute del medio natural. Una formación orientada a **conocer los fundamentos de la marcha nórdica como herramienta de progresión eficiente y segura** por senderos e itinerarios sencillos, fomentando la actividad física, la autonomía y el bienestar.

FECHA	UBICACIÓN:	GRUPO MÍNIMO
Martes 17/02/2026 Martes 06/06/2026 Martes 04/10/2026	<ul style="list-style-type: none">• Febrero y junio en Valencia• Octubre en Castellón	Mínimo 6 / Máximo 15 participantes por grupo y técnico/a.



Si eres un Club FEMECV o asociación de personas, puedes solicitar la personalización de un curso, con un precio reducido y técnicos EVAM. Pide tu presupuesto sin compromiso en evam@femecv.com

Objetivos del curso

Iniciarse en la técnica de la Marcha Nórdica con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por senderos.

Dirigido a

Deportistas que quieren desarrollar la técnica de la marcha nórdica como modalidad deportiva o técnica de progresión por senderos o itinerarios sencillos.

Contenidos

- Conocer los beneficios de esta actividad deportiva.
- Equipo y material básico.
- Alimentación e hidratación.
- Posición y progresión según el tipo de técnica.
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
- Estiramientos y vuelta a la calma.
- Calentamiento y vuelta a la calma.

Requisitos

No son necesarios conocimientos previos.

Material necesario por participante

- Ropa adecuada y cómoda para la práctica deportiva.
- Bastones específicos de marcha nórdica (si no se dispone de estos la organización los facilitará.)
- Calzado de trail running o senderismo ligero.
- Riñonera, agua y protección solar.
- Comida.
- Ropa de recambio.

¿Qué incluye?

- **Incluye** Profesorado.
- **No incluye** el alquiler de material, alojamiento y extras.



Ponte en contacto con la escuela evam@femecv.com para solicitar presupuesto para tu grupo, realizar consultas sobre los descuentos, cursos, precios, dudas...