

ENCUENTRO NACIONAL MARCHADORAS NÓRDICAS



Viernes:

- 18:30 h - Acto inaugural en el colegio
- 19:00 h - Coloquio con el equipo docente

Sábado:

- 9:30 h - Sesión de calentamiento
- 10:00 h - Curso de iniciación a la marcha nórdica
Sesiones técnicas I
- 13:00 h - Descanso y COMIDA
- 16:00 h - Sesiones técnicas II
- 18:30 h - Juegos en Marcha Nórdica
- 19:30 h - Descanso
- 21:00 h - CENA OFICIAL

Domingo:

- 9:00 h - Desayuno coloquio
- 10:30 h - Sesión de calentamiento
- 11:00 h - Salida guiada de marcha nórdica
- 13:30 h - Descanso
- 14:00 h - DESPEDIDA

Alojamiento: Albergue de Arnedo
Cuenta con 44 camas para las primeras participantes inscritas. El resto de participantes deberán llevar colchoneta/esterilla y saco de dormir

SERVICIO DE GUARDERÍA y ANIMACIÓN INFANTIL

Sábado
9:30 - 13:30 h
16:00 - 19:30 h

Domingo
9:00 - 13:30 h

MENÚS

Sábado cena (entrantes cada 4)

- Jamón • Ensalada de queso de cabra
- Revuelto de setas y aios • Croquetas
- Bacalao a la Riojana
- Torrija con centros con fardelejos y chupitos de licores
- Agua, vino gaseosa y pan

Desayuno domingo

Café, chocolate con churros y fruta

Viernes cena

- Puré de verduras con picatostes
- Pollo asado con ensalada o patatas
- Postre casero o fruta
- Pan, Agua, vino y Gaseosa

*IMPORTANTE: Avisar a la hora de la inscripción de cualquier intolerancia alimenticia

Desayuno sábado

- Café, zumo de naranja
- Tostadas de aceite con tomate, mantequilla, mermelada y fruta

Sábado comida

- Rancho y ensaladas al centro
- Postre casero o fruta
- Pan, Agua, vino y Gaseosa

EQUIPO DOCENTE:

- **Izaskun Bengoa Pérez:** Entrenadora de Marcha Nórdica Nivel I EMF/FVM. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Campeona de la Copa de España en 2021; Subcampeona de España los años 2021, 2022 y 2023; Campeona de España con la Selección Vasca en 2021 y 2022; y Campeona de España por equipos en 2021, 2022 y 2023.

- **Nieves Casales Jasso:** Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Especialista en biomecánica y ergonomía articular. Instructora de Marcha Nórdica. Monitorea FAM de Marcha Nórdica. Vocal de Marcha Nórdica de la FAM. Seleccionadora de Marcha Nórdica de la FAM. Campeona de España 2022 categoría VCF.

- **Cristina González Castro:** Carreras universitarias en Ciencias del Deporte, la Salud y el Ejercicio así como en Radioterapia y Oncología (Reino Unido). Experta en ejercicio y cáncer. Instructora de Marcha Nórdica desde 2006. Técnica de la ECM-FECAMON y parte del Comité de Mujer y Montaña de la FEDME.

- **Álvaro Villarroel Álvarez:** Entrenador de Marcha Nórdica Nivel I EMF/FVM. Director y Coordinador de actividades de tiempo libre educativo, infantil y juvenil. Seleccionador de Marcha Nórdica Base en la FDMESCYL. Subcampeón de Castilla y León en 2021 y 3º en 2022.