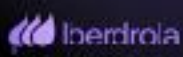




ENCUENTRO DE CORREDORAS POR MONTAÑA

DEL 4 AL 6 DE
SEPTIEMBRE DE 2026

FUENTE DÉ
CANTABRIA

 **fedme**
Federación Española de
Deportes de Montaña y Escalada

 @FEDME_INSTA

#SoyFEDME

01

PRESENTACIÓN DEL EVENTO

La FEDME organiza una nueva edición del Encuentro de Corredoras por Montaña, una cita que se celebrará en Fuente Dé del 4 al 6 de septiembre de 2026 en el marco incomparable de los Picos de Europa.

Un fin de semana diseñado exclusivamente para la mujer que corre en la montaña: formación técnica, salidas guiadas, talleres prácticos y, sobre todo, comunidad. Una cita anual donde las mujeres son las protagonistas para compartir experiencias y aprender juntas.

El encuentro refuerza el compromiso de la FEDME con la visibilidad y el crecimiento de la mujer en las Carreras por Montaña, afianzando año a año su presencia en este deporte.

02

DATOS CLAVE

 Lugar	 Fechas
Fuente Dé · Cantabria	4 – 6 septiembre 2026
 Alojamiento	 Plazas
Parador de Fuente Dé	18 plazas limitadas
 Precio	 Plazo inscripción
120 € · Todo incluido	28 agosto 2026 · 18:00 h

03

OBJETIVO GENERAL

Promover la participación de la mujer en las carreras por montaña a través de una actividad formativa y práctica en un entorno específico de montaña.

Objetivos específicos

- ▶ Practicar la técnica de progresión en terreno específico de montaña y la técnica de carrera básica.
- ▶ Realizar diferentes salidas a la montaña en un entorno real: Picos de Europa.
- ▶ Practicar la orientación como herramienta de seguridad en montaña.
- ▶ Identificar el material básico para salir a correr.
- ▶ Adquirir técnicas de hipopresivos y pilates como recursos útiles para la corredora.

04

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

CONTENIDOS	ACTIVIDADES
▶ Técnica de carrera y progresión en montaña ▶ Uso de bastones en terreno real ▶ Pilates e hipopresivos ▶ Taller de orientación ▶ Charla sobre Salud y Entrenamiento	▶ Salidas guiadas a la montaña (Picos de Europa) ▶ Talleres teórico-prácticos de interior y exterior ▶ Sesiones de mejora físico-técnica ▶ Trabajo de equilibrio cuerpo-mente y respiración ▶ Charlas específicas sobre CxM

Las actividades se realizan desde el viernes por la tarde, sábado jornada completa y domingo toda la mañana.

05 DOCENTES

Nuria Codina Alés

Lcda. Ciencias AF y Deporte · Instructora Hipopresivos · Corredora de ultratrails **Sonia Martín Ventura**

Médico especialista · Máster Urgencias de Montaña · Máster Medicina del Deporte **Nuria Domínguez**

Seleccionadora Nacional CxM · Técnico Deportivo montaña · Entrenadora FEDME CxM



06 PRECIO E INSCRIPCIÓN

120€

por participante

La cuota incluye

- ✓ 2 pensiones completas (viernes tarde – domingo)
- ✓ Subida en teleférico de Fuente Dé
- ✓ Todas las actividades del fin de semana
- ✓ Prenda técnica deportiva conmemorativa

07 REQUISITOS Y PLAZAS

Requisitos de participación

- ▶ Licencia FEDME 2026 habilitada
- ▶ Mayor de 18 años en fecha del evento
- ▶ Capacidad para 2 salidas a la montaña en días consecutivos

Plazas y plazo

- ▶ 18 plazas · asignadas por orden de inscripción
- ▶ Lista de espera para participantes sin plaza
- ▶ Plazo: 28 de agosto · 18:00 h

¡Inscríbete ahora!

fedme.es/inscripciones/

Coordinación: Nuria Domínguez Azpeleta · nuria.dominguez@fedme.es

Más información: fedme.es · @FEDME_INSTA · #SoyFEDME

CON EL APOYO DE



