



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO (FADMES)

1er. Encuentro Andaluz de Mujeres Marchadoras

La comisión de la mujer y deporte de la **Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo (FADMES)** y el **Club Escalada Marbella**, han organizado el 1er. encuentro Andaluz de mujeres que practican marcha nórdica, con el lema **“somos mujeres somos marcha nórdica”**. Contando con la colaboración del Ayuntamiento de Marbella a través de su Delegación de Deportes.

Está prevista celebrarse los días **21 y 22 de noviembre de 2026** en Marbella (Málaga).

Este encuentro está destinado a todas aquellas mujeres que practican la marcha nórdica y quieren ampliar conocimientos sobre este deporte o aquellas que se están iniciando.

La actividad dará comienzo el sábado 21 de noviembre de 2026 a partir de las 15:30 horas en el [Fuerte Naguales](#) de Marbella.

Finalizando al siguiente día, domingo 22 tras el almuerzo dándose por finalizado la programación del evento.

El encuentro constará de una parte teórica y otra práctica con diferentes talleres, además de una mesa redonda donde se podrá compartir experiencias y propuestas y una salida el domingo 22 de noviembre al aire libre, para poder poner en práctica todo lo aprendido en los talleres.

OBJETIVOS:

- Saber planificar los entrenamientos dependiendo de los retos y la distancia de cada marchadora.
- Conocer los diferentes tipos de entrenamiento.
- Conocimientos y recomendaciones nutricionales.
- Conocer la importancia de los ejercicios de fuerza en la mujer marchadora.
- Aprendizaje y perfeccionamiento del uso de bastones.

PROGRAMA:

- Taller teórico de planificación del entrenamiento de marcha nordica.
- Taller práctico de los diferentes tipos de entrenamiento.
- Taller práctico de ejercicios de fuerza en suelo.
- Taller práctico de uso de bastones.



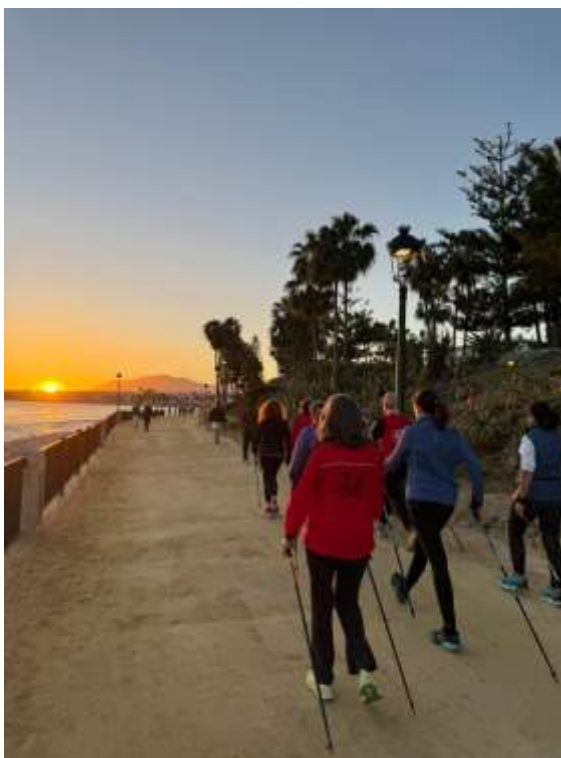
ACTIVIDADES:

- **Sábado 21 de noviembre:**

- 16:00 horas; recepción de las participantes en el Parque Nagüeles.
- 16:30 horas; Inauguración y presentación del encuentro.
- 17:00 horas; Actividad formativa: Taller de planificación y conocimientos de los diferentes tipos de entrenamientos, (Impartido por la co-seleccionadora andaluza de marcha nórdica, María Maestro).
- 17:45 horas descanso
- 18:00 horas; Taller básico de conocimientos nutricionales, impartido por María Maestro.
- 19:00 horas; Mesa redonda: Contaremos con marchadoras experimentadas para dialogar sobre sus vivencias, preparación y resultados en la selección Andaluza femenina de marcha nórdica.
- 20:00 horas; fin de la jornada.

- **Domingo 22 de noviembre:**

- 09:00 horas; Actividad práctica. Ejercicios de suelo. Cada participante debe de traer su propia esterilla, (impartido por María Maestro presentando el programa que imparte en su plataforma Movers Fuerza).
- 10:00 horas; Actividad práctica deportiva. Perfeccionamiento en el reglamento o técnica con los bastones: Nivel iniciación y avanzado (Impartido por las docentes de marcha nórdica del Club Escalada Marbella).
- 11:00 horas; Actividad deportiva.
- 14:00 horas; Almuerzo de confraternización de fin de las jornadas de la mujer marchadora.
- 16:00 horas; Clausura del encuentro.



- **REQUISITOS GENERALES:**

- Ser mayor de 18 años.
- Bastones, calzado de montaña obligatorio y ropa adecuada a la meteorología.
- No está permitió asistir al encuentro con mascotas.
- Estar federado en FADMES o FEDME.
- Si no está federada se le proporciona el seguro federativo de dos días, precio 10 euros.

NUMERO DE PLAZAS: Se ofrecen 200 plazas

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

Las inscripciones estarán abiertas desde el 4 de octubre de 2026. Finalizar  el día 10 de noviembre de 2026 a las 24 horas, o bien hasta agotar inscripciones.

✓ **ALOJAMIENTO y MEDIA PENSION en Fuerte Nag eles, incluye:**

El alojamiento **ir  por cuenta de cada participante**, se ha facilitado las reservas en el Fuerte de Nag eles, ubicado en el mismo parque periurbano de Marbella donde haremos las actividades, complejo con alojamiento en cabañas, en el momento de efectuar la reserva, tienen que especificar **“Encuentro mujeres marchadoras”**.

- Precio por noche y cabaña: 75,00 euros para un máximo de 5 personas.
- El precio por persona en régimen de media pensión, (desayuno y cena), es de 22,00 (opcional), Si tienes alguna alergia, intolerancia, celiacía o cualquier otra cuestión alimenticia, com n calo a la organización.

Contacto Fuerte Nag eles:

- Dirección: [C. Lago de los Cisnes, 29602 Marbella, Málaga](#)
- Telefono: **952 82 14 00**
- Email: info@fuertenagueles.com

DETALLE y PRECIOS DE LA INSCRIPCION:

✓ **ENCUENTRO DE MUJERES MARCHADORAS, INCLUYE:**

- Inscripción al encuentro, actividades prácticas y teóricas.
- Almuerzo de confraternización del domingo, compuesto de un buffet de ensaladas, pasta, paella, y postre incluyendo una bebida.
- Obsequio conmemorativo.

Precio del paquete “encuentro de mujeres marchadoras” es de 20,00 euros para federadas y de 30 euros para no federadas (incluye los 10 euros adicionales).

NO INCLUYE:

- Desplazamiento de las personas participantes desde su lugar de origen y regreso.
- Cualquier otro concepto que no se cite en el apartado “incluye”.

En caso de no poder asistir solo se reembolsará la cuota de inscripción antes del cierre de las inscripciones, una vez pasada esta fecha será imposible realizarlo.