



### **PROGRAMA CORRE CON NOSOTRAS - 2023**

El programa **“Corre con Nosotras”** de la FEXME dirigido al fomento de la participación femenina en las carreras por montaña, cuenta como novedad en esta edición con la organización y celebración del primer evento competitivo femenino en la región de esta modalidad deportiva.

Este proyecto, forma parte de la convocatoria del *Programa I+DXT 2023* de la Fundación Jóvenes y Deportes, *financiado por la Unión Europea - NextGenerationEU- en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España -Ministerio de Cultura y Deporte: Consejo Superior de Deportes-*.

Se celebrará en la localidad de Cáceres los días 3 y 4 de junio, a través de una jornada formativa y una competitiva, ambas en horario de mañana.

En **la jornada formativa, que tendrá lugar el sábado 3 de junio**, se plantearán dos itinerarios, uno dirigido a conocer los fundamentos de las carreras por montaña para aquellas mujeres que se acercan por primera vez a esta modalidad deportiva y otro dirigido a mujeres corredoras donde se trabajarán aspectos más específicos.

**La jornada competitiva, que se desarrollará el domingo 4 de junio por la Sierra de la Mosca**, contará con diferentes recorridos y modalidades de forma que cada participante pueda inscribirse en aquella que se adapte a su nivel, experiencias previas e intereses.

La **participación en el programa es gratuita** y está abierta a todas las mujeres a partir de 16 años que quieran participar y que cumplan con los siguientes requisitos:

- Cumplimentar el formulario de inscripción (hasta el 30 de mayo o hasta agotar plazas).
- Aceptar el reglamento y las condiciones de participación.
- En caso de ser menor de edad, presentar autorización de los tutores legales para participar en la actividad.

A continuación, se detalla la información de cada una de las líneas de actuación.



## JORNADA FORMATIVA: CARRERAS POR MONTAÑA Y MUJER

- **Fecha:** sábado 3 de junio.
- **Horario:** de 9:00 a 14:00.
- **Lugar:** instalaciones de la Ciudad Deportiva de Cáceres (<https://goo.gl/maps/VTGtcau8eQajdbyc9>)
- **Contenidos:**  
Los contenidos de la jornada estarán divididos en dos itinerarios a elegir en función de los conocimientos sobre la modalidad deportiva y la experiencia previa de las participantes.  
A continuación se adjunta el programa con los contenidos de cada itinerario formativo:

<b>PROGRAMA JORNADA FORMATIVA-SÁBADO 3 DE JUNIO</b>		
	<b>NIVEL INICIAL CORRE CON NOSOTRAS</b>	<b>NIVEL AVANZADO CORRE CON NOSOTRAS</b>
<b>9:00-9:30</b>	Bienvenida y presentación de las jornadas	
<b>09:30-10:30</b>	Las Carreras por Montaña: fundamentos teóricos y reglamento.	Trabajo de fuerza para corredoras a través del método Pilates.
<b>10:30-11:30</b>	Taller de Pilates: propiocepción y control postural	Preparación física en Carreras por Montaña. Tipos de entrenamiento. Manejos de App
<b>11:30-12:00</b>	Descanso	
<b>12:00-12:45</b>	Fortalezas de la mujer en las carreras por montaña. La protección de los derechos de deportistas menores de edad en el ámbito del deporte.	
<b>12:45-13:15</b>	Presentación "Mi primera Carrera por Montaña"	Presentación "Desafío Mujer y Hadas Madrinas"
<b>13:15-14:00</b>	Dinámica de grupo y despedida.	



---

## EVENTO COMPETITIVO CARRERAS POR MONTAÑA Y MUJER

---

- **Fecha:** domingo 4 de junio.
- **Horario:** de 8:30 a 14:00.
- **Lugar:** el evento deportivo tendrá lugar por la Sierra de la Mosca. El punto de salida y la meta estará ubicado en el Espacio para la Creación Joven de Cáceres <https://goo.gl/maps/uhQSeKyEp6ZvE3276>.
- **Modalidades de participación:** las participantes contarán con diferentes modalidades de participación. Deberán seleccionar en el formulario de inscripción una de las siguientes:
  1. **“Mi primera Carrera por Montaña”:** con una distancia de 7,3 km, dirigida a aquellas mujeres que quieran experimentar su primera práctica competitiva en Carreras por Montaña.
  2. **“Hadas Madrinas”:** con una distancia de 12 km en la que se podrá participar por parejas y en grupos de 3 mujeres. En esta modalidad podrán participar aquellas mujeres más experimentadas que quieran amadrinar a otras y participar en parejas o aquellas mujeres con experiencia previa en carreras por montaña que quieran hacer el recorrido en equipo.
  3. **“Desafío Mujer”:** con una distancia de 15 km dirigida a aquellas mujeres con experiencia previa que quieran ponerse a prueba de forma individual.

El recorrido estará marcado con balizas y carteles y contará con todas las medidas de seguridad propias de una competición de carreras por montaña: equipo médico (según normativa vigente), voluntariado y protocolo de evacuación.

Todas las participantes estarán cubiertas por el seguro deportivo obligatorio que será expedido por la FEXME.



- **Categorías de participación:**

Para la clasificación y la entrega de premios se establecerán las siguientes categorías:

1. Categoría joven/promesa: 16-23 años
2. Categoría senior: 24-39 años
3. Categoría veteranas: 40-50
4. Categoría Superveteranas: +50

- **Material obligatorio de participación:**

<b><i>Mi primera Carrera por Montaña</i></b>	<b><i>Hadas Madrinas</i></b>	<b><i>Desafío Mujer</i></b>
Zapatillas deportivas (preferiblemente de trail) Ropa deportiva	Zapatillas de trail Recipiente (500ml) Gorra, visera o bandana	Zapatillas de trail Recipiente (500ml) Gorra, visera o bandana

- **Programa de la jornada:**

---

<b>PROGRAMA JORNADA COMPETITIVA- DOMINGO, 4 DE JUNIO</b>	
<b>8:30-9:00</b>	Recogida de dorsales
<b>9:00</b>	<i>Salida Carrera “Desafío Mujer” y “Hadas madrinas”</i>
<b>9:15</b>	<i>Salida Carrera “Mi Primera Carrera por Montaña”</i>
<b>12:00</b>	Hora de cierre de meta
<b>12:30</b>	Entrega de premios y trofeos
<b>13:00</b>	Convivencia y comida para las participantes

---



# I+DXT IGUALDAD + DEPORTE INTEGRACIÓN

- Formulario de inscripción en el siguiente enlace (hasta el 30 de mayo o agotar las plazas):

<https://forms.gle/MWveMaDvKvAZUARK9>

Si tienes alguna duda puedes enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: [carrerasfexme@gmail.com](mailto:carrerasfexme@gmail.com)

Programa I+DXT 2023, financiado por la Unión Europea -NextGenerationEU- en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España -Ministerio de Cultura y Deporte: Consejo Superior de Deportes-.



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA