



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

SECCION MARCHA NORDICA

Nombre de la actividad	TALLER INICIACIÓN A LA MARCHA NORDICA	FECHA	12 y 13 de Julio 2021
-------------------------------	--	--------------	------------------------------

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD							
<p>La modalidad deportiva "Marcha Nórdica" fue aceptada por la Asamblea General de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) el 27 de junio de 2015, e incorporada desde aquel momento a los estatutos de la Federación Española como modalidad deportiva propia.</p> <p>Posteriormente, con fecha 23 de diciembre de 2015, esta modificación de los estatutos fue aceptada por el Consejo Superior de Deportes (CSD), finalmente con fecha 3 de mayo de 2016 aparece publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE), quedando definitivamente oficializada.</p> <p>La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera aumentando la eficacia del desplazamiento, aumentando la velocidad y realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales, o bien también, fatigándose menos en una misma distancia,</p>							
OBJETIVOS	Iniciarse en la Técnica para caminar con bastones de manera segura por senderos sencillos.						
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p>Lunes 12 Julio Primera parte.- (aproximada de 60') comenzara con una sesión de calentamiento seguida de una serie de ejercicios prácticos para aprender la Técnica: familiarizarse con los bastones, dar los primeros pasos, ejercicios de coordinación, el paso, brazos, finalizando con una sesión de estiramientos específicos de marcha nórdica.</p> <p>Segunda parte CAMINAR CON BASTONES MN. Marcharemos por los paseos del parque del Palmeral, saldremos al barrio de San Gabriel y cruzando la estación de tren de San Gabriel llegaremos al pequeño recinto del parque del Mar (Duración aproximada 60' ida y vuelta)Un paseo donde la velocidad no es lo importante, sino la experiencia y dificultades de mantener una buena de la técnica.De regreso al sitio inicial del Parque del Palmeral finalizaremos con 15' de estiramientos específicos de Marcha Nórdica</p> <p>Martes 13 Julio- Practica del curso junto a la sección actual de la sección de Marcha Nórdica del C.E.A</p>						
A QUIEN VA DIRIGIDO	A los/as socios del CEA que quieran descubrir y tener una primera experiencia con la Marcha Nórdica						
MATERIAL NECESARIO	<p>Bastones específicos de Marcha Nórdico, el CEA prestara los a bastones a quienes no disponga de ellos.</p> <p>Material recomendable:Zapatillas de deporte, ropa cómoda para actividad física, agua ,tentempié</p>						
PUNTO DE ENCUENTRO	Puerta principal del Parque del Palmeral. Av/ d `Elx 109 Alicante Líneas de transporte urbano Línea 01 - San Gabriel - Juan XXIII 1er. Sector						
HORARIO	19h a 21h						
NUMERO Plazas	8 plazas						
MASCOTA	NO	SOCIOS	SI	NO SOCIOS	NO	TARJETA FEDERATIVA	SI
INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN	<p>Centro excursionista de Alicante, Calle Olozaga nº 3 Bajo. Jueves de 20,30h a 22h Telf. 648826529 o a través del wasap del CEA .</p> <p>La apertura de la inscripción será del día 13 de Enero a las 8h y se cerrada el 22 de Enero a las 21h Se hará mediante lista en el WASPAP del CEA INFORMA.</p>						
INSTRUCTORA	Trinidad Mendoza Dueñas						