



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

SECCIÓN Marcha Nórdica



Nombre actividad:	RUTA: El monte y la loma del Parque "El Clot de Galvany"	FECHA:	29 de Enero 2022
--------------------------	---	---------------	-------------------------

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

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 recorrida dado que el esfuerzo queda más repartido, haciéndolo en distintos grupos musculares.

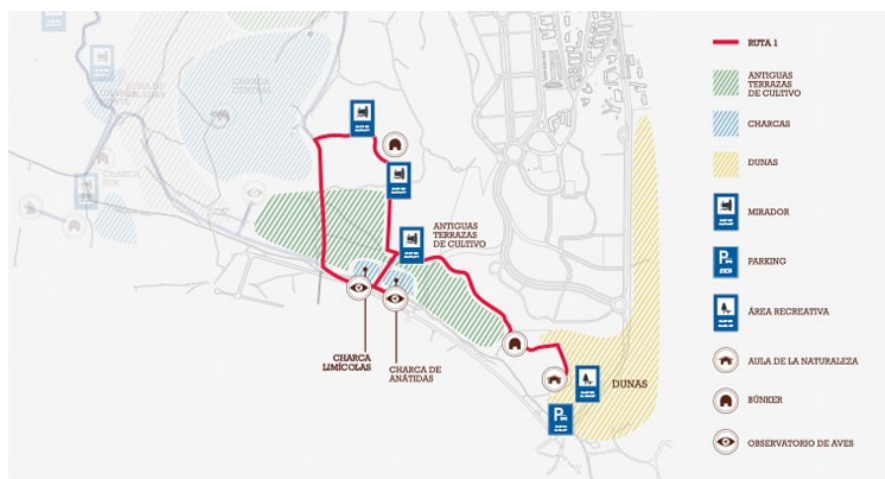
En la Ruta "El Monte y la Loma" podremos caminar entre las áreas de cultivo y cultivos actuales, activos en alguna parcela de propiedad privada, también entre las áreas de monte más alejadas del Aula, con pinares achaparrados dominando el paisaje y entre el área de saladar mejor conservada del paraje natural que conecta con la ruta "El Humedal". Además, también disfrutaremos de las vistas de varios miradores desde las que se pueden observar núcleos de población como El Altet, Balsares e incluso Alicante, y otros miradores que nos permitirán ver pequeñas charcas naturales temporales. Una ruta sencilla, perfectamente señalizada,

NIVEL DE DIFICULTAD.- fácil

DESNIVEL ACUMULADO.- 74 m

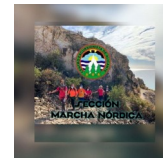
DISTANCIA HORIZONTAL.-7,85Km

TIPO DE RECORRIDO.- Circular





CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE



SECCIÓN Marcha Nórdica

Material necesario:	Para participar en la actividad será OBLIGATORIO el uso de BASTONES ESPECIFICOS DE MARCHA NORDICA Ropa acorde a la meteorología del lugar y día. 1litros de agua, (frutos secos, barritas energéticas, gel, fruta, bocadillo), . Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico. Documentación, dinero, tarjeta federativa. Móvil cargado.						
	Material recomendable: Pequeño botiquín personal						
Responsable organización	Cristina Bears Trinidad Mendoza						
Inscripciones	En la pagina Centro Excursionista de Alicante https://www.cealicante.org a través del formulario de inscripción, pinchando en el enlace correspondientes a esta actividad. No se admiten inscripciones el mismo día de la actividad						
Punto de encuentro	PARKING del Centro Comercial Plaza Mar		HORA DE SALIDA		9h		
Mascotas	NO	Socios	SI	No Socios	NO	Tarjeta Federativa	OPTATIVA
Desplazamiento	En nuestros coches particulares, viajaremos respetando las normas de circulación y sin rebasar la capacidad máxima de los vehículos, cubriendo entre los participantes el gasto del combustible. Los conductores no pagan.						
RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:							
Descanso, buena alimentación e hidratación el día previo. Por motivos del estado de alarma por el COVID-19, se debe actuar siempre siguiendo todos los protocolos y recomendaciones de distanciamiento y uso de mascarillas obligatoriamente							
NORMAS BASICAS							
1- Puntualidad. 2- Respetar las normas de la organización. 3 -Avisar al guía si el compañero que te precede se retrasa. 4 - Ayudar a los compañeros que lo necesiten. 5 -Respetar los ritmos. 6- Número de emergencia: 112. 7.- Disfrutar y respetar la naturaleza MEDIDAS ANTI – COVID:							
<ul style="list-style-type: none">• La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.• No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2• Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.• Recomendable gel hidro alcohólico individual.• En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.• Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante							



CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

SECCIÓN Marcha Nórdica

- las marchas, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.
- Los descansos se realizarán en lugares amplios.
- Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.
- Llevaremos en la mochila una mascarilla.

- La participación en las actividades del Centro Excursionista de Alicante es voluntaria e implica asumir personalmente el riesgo potencial que conllevan los deportes de montaña, riesgos que intentamos informar en lo máximo posible y minimizar, manteniendo una actitud preventiva y poniendo todos los medios disponibles para no exponernos ni exponer a los demás a situaciones que puedan derivar en un peligro innecesario.
- Al inscribirse en la actividad, los participantes afirman estar en la adecuada forma física para poder realizarla, informar del padecimiento de alguna enfermedad, haber leído la descripción y su ficha explicativa, así como ser conocedores del significado de todos los términos y detalles indicados, especialmente de su dificultad física y técnica, del equipo necesario y de cualquier otro requerimiento específico, si lo hubiere, para realizarla..