

## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

### SECCIÓN MARCHA NORDICA

<b>Nombre actividad:</b>	<u>Ruta “ Vía verde de Agost”</u>	<b>FECHA:</b>	<b>26 DE MARZO 2022</b>
--------------------------	-----------------------------------	---------------	-----------------------------

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

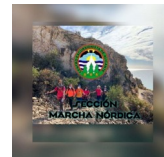
La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, 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.

Esta ruta discurre por la antigua vía del tren Agost-Alcoy, que nunca llegó a ser operativa, reconvertida hoy en Vía Verde. Recorreremos 16Km, Ruta Lineal (Ida y vuelta por el mismo sitio.) y un firme perfectamente acondicionado y señalizado para practicar Marcha Nordica . El gran atractivo de la ruta, junto a la sencillez de su trazado, son sus paisajes cambiantes. Se inicia en los casi desérticos saladares de Agost, con sus colores blancos por la sal y ocres y rojizos por las arcillas que se extraen para la industria alfarera del municipio. Allí las sosas y “salats” luchan por sobrevivir junto a lagartos, alondras, culebras, etc. Todas ellas están perfectamente adaptadas a esta aridez.

La ruta va ascendiendo progresivamente, salvando túneles y ramblas, de gran belleza, hasta adentrarse en las laderas de la sierra del Maigmó, La Vía cuenta con 6 túneles no iluminados, dos viaductos, dos puentes, tres zonas de descanso con bancos y mesas, cartelería informativa e interpretativa a lo largo del recorrido.

### **Material necesario:**

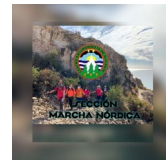
Zapatillas de deporte, ropa cómoda para actividad física, agua., comida para el día ( frutos secos,fruta, bocadillo). Evitar en lo posible traer excesivas bolsas de plástico, **Frontal**  
Documentación,dinero,tarjeta federativa,móvil cargado. Para participar en la actividad será **OBLIGATORIO** el uso de **BASTONES ESPECIFICOS DE MARCHA NORDICA**



# CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

## SECCIÓN MARCHA NORDICA

	<b>Material recomendable:</b> Pequeño botiquín personal con manta térmica						
<b>Responsable organización</b>	Eva Rico Trinidad Mendoza						
<b>Inscripciones</b>	En la pagina <a href="http://www.cealicante.org">Centro Excursionista de Alicante</a> <a href="https://www.cealicante.org">https://www.cealicante.org</a> a través del formulario de inscripción, pinchando en el enlace correspondientes a esta actividad. No se admiten inscripciones el mismo día de la actividad						
<b>Punto de encuentro</b>	<b>PARKING DEL DECHATLON</b>		<b>HORA DE SALIDA</b>		<b>9h</b>		
<b>Mascotas</b>	<b>NO</b>	<b>Socios</b>	<b>SI</b>	<b>No Socios</b>	<b>NO</b>	<b>Tarjeta Federativa</b>	<b>OPTATIVA</b>
<b>Desplazamiento</b>	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.						
<b>RECOMENDACIONES A LOS PARTICIPANTES:</b>							
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							
<b>NORMAS BASICAS</b>							
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 <b>MEDIDAS ANTI – COVID:</b>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• La actividad se adaptará para anteponer el control de riesgo de contagio.</li><li>• No realizaremos la actividad si tenemos síntomas de tos, fiebre, dificultad respiratoria, compatibles con los signos del virus SARS-Covid-2</li><li>• Los desplazamientos en vehículo se realizarán con mascarilla.</li><li>• Recomendable gel hidro alcohólico individual.</li><li>• En la medida de lo posible, evitaremos el contacto con otros grupos de senderistas.</li><li>• Se recomienda mantener en la medida de lo posible una distancia de 1,5 metros durante las marchas, y si no se puede garantizar, usaremos la mascarilla.</li><li>• Los descansos se realizarán en lugares amplios.</li><li>• Se recomienda respetar la distancia de seguridad en las fotos de grupo.</li><li>• Llevaremos en la mochila una mascarilla.</li></ul>							



## CENTRO EXCURSIONISTA DE ALICANTE

### SECCIÓN MARCHA NORDICA

#### RIESGOS DERIVADOS DE LOS PELIGROS INTRÍNSECOS A LA ACTIVIDAD Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

- **Agotamiento y deshidratación:** Ruta de larga duración, por tramos que no corresponden a sendero homologado y dos ascensiones exigentes y de desnivel considerable. No hay agua por el camino. Aunque sea invierno nos podemos encontrar con un día de calor. **Mediremos nuestras fuerzas, paso acompasado y tranquilo, haciendo los descansos necesarios. Llevaremos suficiente comida y mínimo 2 litros de agua. Glucosa (agua endulzada, gominolas).**
- **Tropezones y caídas al mismo nivel:** Progresaremos por zonas fuera de sendero homologado, en las que hay pedreras, resaltes rocosos y tramos bastante descompuesto y resbaladizo. Las caídas pueden provocar contusiones, traumatismos, fracturas y cortes. **Máximo atención a la progresión, sin prisas, uso de calzado adecuado.**
- **Hipotermia:** Dada la época del año, existe la posibilidad de temperaturas bajas. Frío y humedad. **Ropa térmica y de abrigo conforme a la época del año y actividad a desarrollar.**
- **Quemaduras de sol:** El sol provoca quemaduras en la piel. **Gorra, crema solar.**
- **Meteorología:** Cambio brusco de tiempo. **Observación de la predicción meteorológica días anteriores.**

- 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.
- Enfermedades no compatibles con la actividad (Cardíacas, hipertensión, asma, alergias, lesiones de articulaciones, hernias, epilepsia) y situaciones personales (embarazo, depresión).