

MARXA NÒRDICA

Molt més que caminar amb bastons

La **marxa nòrdica** o Nordic Walking és una forma de marxa que afegeix al treball de les cames un treball més específic del tronc i braços mitjançant la tracció amb bastons especialment dissenyats per a aquesta pràctica.

El PME va iniciar aquesta activitat fa set temporades i han estat més de la centena de persones les que han participat en les sessions d'iniciació i en les diferents sortides que s'han fet a indrets de la comarca de l'Alt Camp, Conca de Barberà i Tarragonès.

Aquesta gran acceptació fa que per aquest trimestre el PME torni a preparar una jornada d'iniciació i quatre sortides, una d'elles especial el 6 d'abril en commemoració del Dia Mundial de l'Activitat Física. El responsable de l'activitat és en Joan Manel Rubio, tècnic del PME i instructor de MN (INWA)

ABRIL

Dissabte, 6 **Dia Mundial de l'Activitat Física. #DMAF2019**

Sortida VALLS – PUIGPELAT – ALIÓ - VALLS. 9h

Dissabte, 27 **Iniciació 9h CEM El Fornàs**

Sortida VALLS – PONT DE GOI 10h.

MAIG

Dissabte, 25 **CABRA DEL CAMP - LA VOLTORERA 9h**

JUNY

Dissabte, 8 **CAMÍ DE RONDA: PLATJA DE LA MORA – PLATJA
ARRABASSADA 8H**

Amb la col·laboració



PREU	SESSIÓ INICIACIÓ	SORTIDA	
		Amb lloguer bastons	Sense lloguer bastons
ABONAT/DA PATRONAT		3,00 €	
NO ABONAT/DA	7€	15€	12€

- El preu inclou el monitoratge. Els desplaçaments fins el lloc de l'activitat anirà a càrrec de cada inscrit/a
- Per participar a les sortides cal haver realitzat prèviament una sessió d'iniciació.
- En cas de no poder assistir a l'activitat inscrita, s'ha d'avisar amb un mínim de 2 dies d'antelació. En cas contrari no es retornarà l'import abonat.

SESSIÓ INICIACIÓ

Objectius: aprendre les nocions bàsiques de la marxa nòrdica (la presa dels bastons, la posició respecte el cos, el treball del tronc i els braços, o la coordinació dels bastons amb la marxa).

- Dissabte, 27 de ABRIL a les 9.00H
- Durada de la sessió: 1H (aprox.)
- Lloc de l'activitat: Centre esportiu municipal El Fornàs

SORTIDES

	Sortida	Lloc trobada i hora inici	Durada	Dificultat	
ABRIL					
Dissabte, 6 #DMAF2019	VALLS – PUIGPELAT – ALIÓ - VALLS 12,59 km aprox. Desnivell 60m	CEM El Fornàs	9.00H	2H 30'	Baixa
Dissabte, 27	VALLS – PONT DE GOI 12,18 km aprox. Desnivell 139m	CEM El Fornàs	10.00H	2H 30'	Baixa
MAIG					
Dissabte, 25	CABRA DEL CAMP - LA VOLTORERA 11'88 km aprox. Desnivell 389m	Davant Escola Pública de Cabra del Camp Zer La Parellada (C/del Dr. Enric Adserà)	9.00H	3H	Mitja
JUNY					
Dissabte, 8	CAMÍ DE RONDA: PLATJA DE LA MORA – PLATJA ARRABASSADA 16 km aprox. Desnivell 41m	Pàrking Platja de la Mora	8.00H	3H 30'	Mitja - Alta

QUÈ CAL PORTAR?

Roba còmode i específica segons el temps que permeti amplitud de moviment dels braços i calçat esportiu (bambes o bota de caminar), avituallament (xocolata, barreta i/o beguda energètica...) i crema protectora.

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
Centre esportiu Municipal El Fornà FORNÀS
pmevalls.cat