

MARXA NÒRDICA

PREU	SESSIÓ INICIACIÓ	SORTIDA	
		Amb lloguer bastons	Sense lloguer bastons
ABONAT/DA PATRONAT	3,00 €	3,00 €	
NO ABONAT/DA	5,00 €	5,00 €	

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

SESSIÓ INICIACIÓ

Dissabte, 17 d'octubre

Aquesta sessió consta de 2 parts. Només per a persones iniciades.

Sessió tècnica. 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, i la coordinació dels bastons amb la marxa).

- De 9:00 a 10:00h
- Lloc de l'activitat: Pista atletisme Marta Galimany (El Fornàs Centre Esportiu)

Sortida d'iniciació a Alió

- A les 10h sortida circular Valls-Alió-Valls.
- 10km i una durada de 2h30'. Ruta molt planera i ideal per assimilar el que hem après a la iniciació. Dificultat 27 IBP.
- Enllaç localització inici: <https://goo.gl/maps/R5bTT73uumpmqPJ56>
- <https://ca.wikiloc.com/rutes-marxa-nordica/cem-el-fornas-cami-dalio-281862157>

SORTIDES

OCTUBRE. Diumenge 18.	Hora i lloc de sortida	Durada	Dificultat
SARRAL (Conca de Barberà) 8 km. Desnivell: 233m aprox.	9 h. Des de l'aparcament camions i autocaravanes al costat del Poliesportiu, Carrer del Nord, 43424 Sarraí. https://maps.app.goo.gl/bomLCdF8cVisNALr5	2h30'	33 IBP
Recorregut al voltant de l'ermita dels Sants Metges, per camí i senderó, inclòs a l'espai Xarxa Natura 2000. Font de Dalt, Ermita dels Sants Metges i reixa de Grau-Garriga, Coma de Sant Joan, Comellarets, Camí de la Vallcervera i Portal de Targa.			
https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/sarral-itinerari-verd-ruta-2-de-la-vallcervera-40170230			

NOVEMBRE. Diumenge, 15	<i>Hora i lloc de sortida</i>	<i>Durada</i>	<i>Dificultat</i>
TARRÉS 9,5 km. Desnivell: 187m aprox.	9 h. Des de l'aparcament del carrer Montserrat, 7 25480 Tarrés https://maps.app.goo.gl/VfStt8CHMbenzYA7	3h 30'	31 IBP
Els camins de l'aigua al secà, és una ruta circular i senyalitzada que transcorre pel terme de Tarrés i uneix diversos elements patrimonials lligats a la pedra seca i l'aprofitament de l'aigua: basses, pous, cisternes, aljubs, fonts, safareigs. El recorregut s'inclou, en part, dins l'espai natural protegit de la Vall de Vinaixa. Transcorre entremig de camps d'oliveres, de vinyes i d'ametllers, de camps de cereals en mosaic amb els boscos de pi blanc i alzina que proporcionen ombra abundant, travessa diversos fondals i valls i s'enfila fins al capdamunt de serres i altiplans que sobrepassen els 600 metres d'alçada https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/tarres-camins-de-laigua-al-seca-9-4-km-recorregut-curt-20766325			

DESEMBRE. Diumenge, 13	<i>Hora i lloc de sortida</i>	<i>Durada</i>	<i>Dificultat</i>
VALLBONA DE LES MONGES - MONTBLANQUET 13 km. Desnivell 220m aprox.	9h. Aparcament autocaravanes. 25268 Vallbona de les Monges. https://maps.app.goo.gl/caZbg6eCKJiGRLiW8	3 h 30'	38 IBP
Ruta circular des de Vallbona de les Monges fins a Montblanquet https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/vallbona-de-les-mongesmontblanquet-283497021			

* Què és l'IBP? www.ibpindex.com/index.php/es/

Què cal portar.

Roba còmode i específica que permeti amplitud de moviment dels braços i calçat esportiu (bambes o bota de caminar) i avituallament (xocolata, barreta i/o beguda energètica...). Atenent a la climatologia: roba d'abric, de pluja...

PLACES LIMITADES

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS. El Fornàs Centre Esportiu i a www.pmevalls.cat



**FEM ESPORT
FEM VALLS!**