



Grupo Excursionista

CURSILLO DE MARCHA NÓRDICA EN LA CASA DE CAMPO

26 de enero de 2019
Actividad fija y única



La R.S.E.A. Peñalara comienza una nueva actividad deportiva. La Marcha Nórdica. En su deseo de colaborar en la mejor preparación física de sus socios, da comienzo a una nueva actividad dentro del calendario.

La Marcha Nórdica nos ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante. Si se utiliza correctamente la técnica propuesta, el trabajo físico recae sobre la mayor parte de la musculatura corporal, sin cargar de forma excesiva las articulaciones, con todos los beneficios que representa para completar un buen entrenamiento.

Esto nos presenta un amplio panorama de actividad física apta para todas las personas, desde la caminata terapéutica y el entrenamiento aeróbico hasta los ejercicios específicos para los atletas y la competición.

La Marcha Nórdica es en definitiva una actividad física segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo, que implica a todo el cuerpo de forma simétrica y equilibrada.

Explicación más detallada en la web de la FMM ([CLIC AQUÍ](#))

DÍA: sábado 26 de enero de 2019

HORA: 10:30

LUGAR DE COMIENZO: Salida Metro Lago de la Casa de Campo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: El objetivo de la actividad es conocer la técnica de la marcha nórdica y ponerla en práctica. Por la mañana, de 10:30 a 13:30, nos familiarizaremos con este deporte (se recorrerá una distancia de aproximadamente 5 km) y por la tarde, de 14:30 a 17:30, se pondrá en práctica lo aprendido, bajo la guía del formador (se recorrerán aproximadamente 9 km).

Contaremos con el formador experto Marcelino López:

- Instructor FENWA y FITREK
- Entrenador de Marcha Nórdica
- Árbitro nacional y autonómico de Marcha Nórdica
- Técnico Deportivo de Media Montaña
- Vocal de Marcha Nórdica de la Fed. Madrileña de Montañismo.

Es obligatoria la asistencia por la mañana y voluntaria, aunque muy recomendable, la participación por la tarde.

PRECIOS:

- Socios/as: Solo mañana 13 €, y día completo 18 €
- No socios/as: Solo mañana 15 €, y día completo 20 €.
(Se trata de un precio muy ventajoso para la R.S.E.A. Peñalara)

PLAZAS: sin limitación.

INSCRIPCIÓN: obligatoria la inscripción previa en secretaría, hasta el 21 de enero de 2019.

En el momento de la inscripción se verificará la existencia de un seguro de accidentes y la firma de la DECLARACIÓN RESPONSABLE.

Los menores de 18 años necesitarán autorización de padres o tutores para realizar la actividad.

TRANSPORTE: medios propios (coches particulares o transporte público). Los menores tendrán a alguien que se responsabilice de sus desplazamientos al lugar del cursillo.

DIFICULTAD: BAJA. Valoración 1 o 2 de dificultad en el desplazamiento (método MIDE). No se requiere experiencia previa. También puede acudir quien tenga cualquier nivel de conocimiento pues se pueden organizar diferentes grupos.

MATERIAL: NO se requiere llevar bastones; estos serán aportados por la organización. Calzado flexible y ropa deportiva adecuada a la climatología. Agua (2 litros) y comida del medio día. Mochila ligera.

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Organizador de la actividad, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Organizador podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad.

Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Organizador lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste.

Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Organizador. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.



SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguien no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES

Todos los participantes, antes del comienzo de la actividad, deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.

GRUPO DE WHATSAPP

Se creará un grupo de WhatsApp formado por las personas que se hayan apuntado a la excursión. En caso de no querer ser añadido al mismo, se debe comunicar al hacer la inscripción.

Este grupo tiene como finalidad mejorar la comunicación con los participantes, así como facilitar el intercambio de fotos entre ellos.

Organiza:
Arantxa Barragán
arantxabr@yahoo.com
606467329