



Grupo Excursionista

Salida con instructor de Marcha Nórdica Actividad fija y única

14 de abril de 2019



La R.S.E.A. Peñalara ha incorporada a sus actividades la práctica de la Marcha Nórdica, en su deseo de colaborar en la mejor preparación física de sus socios y socias.

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](#))

I

ITINERARIO: Realizaremos un recorrido circular por el parque del Oeste de Madrid.

DESNIVEL Y DIFICULTADES: Se trata de un parque urbano por lo que apenas tiene desnivel ni dificultades destacables.

MÁS DETALLES: El objetivo de la actividad es conocer la técnica de la marcha nórdica y ponerla en práctica. La actividad se desarrollará por la mañana, de 10:30 a 14:30, aproximadamente. Pueden participar tanto las personas que ya tengan experiencia como las que quieran iniciarse.

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.

Plazas: Sin límite

Fecha límite de inscripción: Obligatoria la inscripción previa en secretaría del club (91 522 87 43), hasta el **11 de abril de 2019**. En el momento de la inscripción se verificará la existencia de un seguro de accidentes y la firma de la DECLARACIÓN RESPONSABLE.

Lugar y hora de encuentro: Salida del intercambiador de transportes de Moncloa (Paseo de Moret) a las 10:30.

Transporte: Transporte público o coches particulares.

Precio: Socios/as 14€. No socios/as: 17€

Organiza: Arantxa Barragán / 606 46 73 29 / arantxabr@yahoo.com

Material: No se requiere llevar bastones; estos serán aportados por la organización.

- Calzado flexible y ropa deportiva adecuada a la climatología.
- Agua (2 litros).
- Mochila ligera.

Parque del Oeste					
horario	3h 5'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	150 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	150 m			1	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.					
Calculado sobre datos de 2019.					

Explicación de la valoración MIDE

	Medio. Severidad del medio natural	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo	
	Itinerario. Orientación en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos para la progresión	
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

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 alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

DECLARACIÓN RESPONSABLE: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida,**

entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores deberán ir acompañados de padres o tutores que se responsabilicen de ellos durante toda la actividad.

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.

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.