



## VOCALIA DE MARCHA NÓRDICA

# SESIONES DE INICIACIÓN EN EL RETIRO

**Días: 1, 15 y 29 de Junio de 2022**

**Actividad fija y única**

**Días:** Miércoles 1, 15 y 29 de junio de 2022 – 20:00h

**Punto de Encuentro:** C/Lagasca 1, 28001 Madrid.

Junto a la salida del metro Retiro, La Iglesia de San Manuel y San Benito y el túnel de acceso al parque del Retiro

**Duración:** 90 min

**Participantes:** Máx. 8 plazas por sesión. Disponibles únicamente para socios de Peñalara. Actividad gratuita.

**Inscripción:** En la Secretaría de la Sociedad. Hasta el lunes previo a cada sesión.

Teléfono: 915228743

**Contenido:**

Realizaremos ejercicios prácticos de iniciación a la técnica de la marcha nórdica.

Posteriormente daremos un paseo por el parque, aplicando la técnica aprendida. No se requieren conocimientos previos. El contenido será aproximadamente el mismo en las tres sesiones.

**Material Necesario:**

Calzado deportivo. Ropa fresca que permita el movimiento cómodo de piernas y brazos. Bastones específicos de marcha nórdica (contactar con el organizador si no se dispone de ellos)

**Organizador:**

Juan Hebrero. Tel.: 600 823 356 Email: marchanordica@rseapenalara.org

**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. **Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.**

**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 al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad

**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. Ahora es posible hacerlo en línea (para las personas socias): <https://penalaraonline.org/declaracion-responsable-anual/>

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

**APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:** *(incluir en caso de que haya habido gastos para el participante)*

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 5% 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 5% 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 5% de gastos de gestión.**

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