



“ITINERARIO PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE MARCHA NÓRDICA”

(ALMERÍA)

SABADO, 13 DE ABRIL 2019

El **Sábado 13 de Abril** de 2019, el Club de Montañismo Cóndor de Almería, con la colaboración del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Almería organiza un **“Itinerario para mejorar la Técnica de Marcha Nórdica”**.

Se va a realizar un recorrido de unos 9 km, dentro del Parque Andarax, realizando varias vueltas a un recorrido de unos 3 km.

Durante el recorrido habrá monitores que irán corrigiendo la técnica, a la vez que se realizarán ejercicios para aumentar el control de la técnica de Marcha Nórdica. **El nivel de la actividad es tanto para nivel iniciación como avanzado.**

Es requisito imprescindible haber realizado un curso de iniciación de Marcha Nórdica.

El lugar de encuentro será el Parque Andarax, puerta Norte, dos días antes de la actividad, se indicará el lugar concreto, así como el recorrido exacto. Se iniciará a las 9,30 h, finalizando a las 12,00 h

La actividad tiene un **coste de 5 €** para no socios. Para los socios del Club de Montañismo la cuota de inscripción es gratuita. Podrá participar cualquier persona mayor de 15 años.

Las inscripciones se cerrarán el día 11 de abril o cuando estén cubiertas las plazas.

El Club aportará el material necesario para llevar a cabo la actividad. Se incluye alquiler de bastones de Marcha Nórdica, seguros y Monitores titulados de la Federación Andaluza de Montaña. Es imprescindible llevar zapatillas deportivas, y ropa cómoda y recomendable agua y crema solar. Es importante que **al inscribirse se indique si necesitaran bastones para poder reservarlos, ya que todo el que tenga sus bastones podrá llevarlos.**

Para inscribirse hay que remitir un correo electrónico a **marchanordica@grupocondor.org** con los siguientes datos: Nombre y Apellidos, DNI, Fecha de Nacimiento, Móvil, junto al justificante del ingreso de la cuota de inscripción especificando el nombre y la actividad. El ingreso se realizará a nombre del Club de Montañismo Cóndor y la cuenta es de **Unicaja**, nº cta **ES67 2103 5002 7203 0002 7972**.

Hasta que no reciba la contestación de haber sido admitido no se considerará inscrito.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

*Ponerse en contacto través del correo electrónico: **marchanordica@grupocondor.org**, o en el teléfono (preferible WhatsApp): **608 590 041 (Manuel González)**.*