

Tastets Marxa Nòrdica 2024





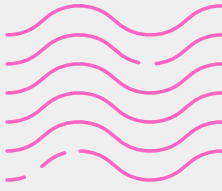
Información general



- ¿Qué objetivo tenemos? Proporcionar la enseñanza básica para iniciarse en la práctica de la Marcha Nórdica, y despertar ‘talentos ocultos’ de los socios y socias participantes, siendo esta actividad una parte esencial del espíritu colectivo de nuestro Club.
- ¿En qué consiste? El Tastet de Marxa Nòrdica consiste en 2 sesiones de 4 horas.
- ¿Qué fechas hemos escogido? Se han escogido dos ventanas de 2 sábados continuados para acoger al mayor número de socios y socias posible.
 - **5 y 12 de octubre** (09:00 a 13:00 horas).
 - **23 y 30 de noviembre** (09:00 a 13:00 horas).
- ¿Tenemos límites? Si, la limitación de 16 personas por sesión para garantizar el buen trabajo de l@s formador@s.
- Precio por persona: **15€**



Planificación

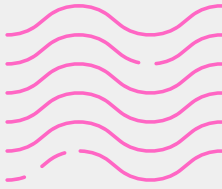


Planificación básica de las actividades principales:

Fecha	Actividad	Responsable
15/07	Primera publicación de la actividad en Comunidad Club Esportiu Garraf Runners	CEGR
29/07	Apertura pre-inscripciones (ambas fechas) via web	CEGR
09/09	Cierre de pre-inscripciones	CEGR
16/09	Publicación listado definitivo	CEGR
23/09	Fecha límite pago asistentes	soci@s
25/09	Creación grupos específicos en Comunidad	CEGR
05/10	1ª sesión grupo A	Asistentes
12/10	2ª sesión grupo A	Asistentes
23/11	1ª sesión grupo B	Asistentes
30/11	2ª sesión grupo B	Asistentes



Programación



1a sesión

Sábado 5 de octubre de 9:00 a 13:00 (y 23 de noviembre)

- **Una primera parte (1 hora aprox) de presentación teórica de la disciplina, con acompañamiento audiovisual.**
- **Una segunda parte (3 horas aprox) de práctica en espacio abierto cercano (La Sentiu).**

2a sesión

Sábado 12 de octubre de 9:00 a 13:00 (y 30 de noviembre)

- **Salida por un recorrido de 6 a 8 kms aprox por los alrededores de Gavà (pistas o senderos anchos con desniveles que no superen los 150-200 m)**
- **En algún punto del recorrido se realizará una parada para almorzar.**



Datos de interés...



Algunos datos de interés respecto de la formación son los siguientes:

- **La totalidad de los participantes deberán ser socios y socias del Club Esportiu Garraf Runners, sin excepciones.**
- **Es obligatorio tener la licencia federativa de la FEEC al corriente de pago para el 2024 o haber pagado la licencia de día por esta actividad. El trámite de la licencia de día se hará desde el Club.**
- **La inscripción definitiva compromete a l@s participantes a asistir obligatoriamente a las 2 sesiones.**
- **Los bastones específicos de Marcha Nórdica regulables en altura serán facilitados por los formadores.**



Datos de interés...



- **Al ser una formación de iniciación, se pide a aquell@s socios y socias que ya tengan nivel intermedio/alto se abstengan de ocupar plazas de asistente.**
- **Todos los participantes deberán utilizar obligatoriamente ropa y calzado adecuado para los recorridos.**
- **Los productos como agua, alimentos sólidos, etc., serán responsabilidad de los participantes.**
- **El objetivo es 0% residuos en las salidas organizadas por el Club, es decir, durante los recorridos no podremos dejar ningún desperdicio en la montaña, ya sea plástico, papel o material orgánico.**



Datos de interés...



- **El Club Esportiu Garraf Runners se reserva el derecho de reagrupar a l@s soci@s que hayan hecho la pre-inscripción de manera que se pueda optimizar al máximo posible la asistencia a la formación.**
- **En caso de que no se llegue al mínimo de 20 inscritos se procederá a la eliminación de la segunda sesión de formación fijada para el mes de noviembre.**



Nuestros instructores



Los instructores que nos acompañaran en estas sesiones desde el 'Centre Excursionista de Terrassa' son:

- **Miquel Utgés Garcia:** Monitor de Marxa Nòrdica de la FEEC, Instructor Nordic Walking ALFA - 1 - de la ENWA -
- **Francesc Vergés Llorach:** Monitor de Marxa Nòrdica de la FEEC, Instructor Nordic Walking ALFA - 1 - de la ENWA -



**Centre
Excursionista
de Terrassa**



www.garrafrunners.org



info@garrafrunners.org



685 44 78 82



@garrafrunners



Estamos en contacto ...