

● DIRIGIT A

ESPORTISTES QUE VOLEN DESENVOLUPAR LA TÈCNICA DE LA MARXA NÒRDICA COM A MODALITAT ESPORTIVA O TÈCNICA DE PROGRESSIÓ PER SENDERES O ITINERARIS SENZILLS.

● OBJECTIUS

INICIAR-SE EN LA TÈCNICA DE LA MARXA NÒRDICA A FI D'ARRIBAR A REALITZAR AMB AUTONOMIA I SEGURETAT ITINERARIS SENZILLS PER SENDERES.

● CONTINGUTS

- CONÉIXER ELS BENEFICIS D'AQUESTA ACTIVITAT ESPORTIVA.
- EQUIP I MATERIAL BÀSIC.
- ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ.
- POSICIÓ I PROGRESSIÓ SEGONS EL TIPUS DE TÈCNICA.
- TÈCNiques DE PROGRESSIÓ SEGONS EL TIPUS DE TERRENY.
- ESTIRAMENTS I VOLTA A LA CALMA.
- CALFAMENT I VOLTA A LA CALMA.

● REQUISITS MÍNIMS

- NO ES REQUEREIX CAP MENA D'EXPERIÈNCIA.

● RÀTIOS

- MÍNIM 6.
- MÀXIM 15.

● MATERIAL NECESSARI PER PARTICIPANT

- ROBA ADEQUADA I CÒMODA PER A LA PRÀCTICA ESPORTIVA.
- BASTONS DE MARXA NÒRDICA. (SINÓ ES DISPOSA D'AQUESTS L'ORGANITZACIÓ ELS FACILITARÀ).
- CALÇAT DE TRAIL RUNNING O DE SENDERISME LLEUGER.
- RENYONERA, AIGUA, PROTECCIÓ SOLAR.
- MENJAR I AIGUA.
- ROBA DE RECANVI

● LA QUOTA D'INSCRIPCIÓ INCLOU

INCLOU: CERTIFICAT DE LA FORMACIÓ I PROFESSORAT.

NO INCLOU: DESPLAÇAMENT, LLOGUER DE MATERIAL I EXTRES.