



Sábado 11 de febrero de 2017

II QUEDADA DE MARCHA NÓRDICA "PUERTO DE CARTAGENA"

Para amantes, aficionados y curiosos de la marcha nórdica DE TODA LA REGIÓN DE MURCIA (y alrededores), el **sábado, 11 de febrero**, tendremos una sesión mixta de marcha nórdica por las inmediaciones del Puerto de Cartagena. **Saldremos a las 09.30 del aparcamiento de tierra de la Universidad, sobre la esquina sureste de la Muralla del Mar.**

La primera parte será un paseo-calentamiento, de marcha nórdica (musical, si vienes conectado al 105.9 de FM) por toda la Muralla del Mar, hasta bajar a la Plaza de Héroes de Cavite, desde donde tomaremos el carril bici que va al pie de la Muralla, hasta el Varadero. Aquí organizaremos grupos, de acuerdo con las expectativas de actividad física de cada participante.

Los que quieran machacarse, sobre el carril bici que lleva hacia La Cortina, "alargaremos bastones" e iniciaremos la segunda parte: una sesión de iniciación a "ritmo competición", para "saborear" algo parecido a una competición de marcha nórdica. Los demás harán el mismo recorrido en grupos, por nivel de intensidad (ejercicio o paseo), marchando todos hasta La Cortina, parando antes en el Faro de La Curra para hacer unas fotos.

Desde La Cortina, regresaremos al Varadero, desde dónde iniciaremos la tercera y última parte de la caminata: una vuelta a la calma con marcha

nórdica musical (no olvides los auriculares), por la Cuesta del Batel y vuelta sobre la Muralla hasta el aparcamiento de dónde salimos.

Calculo que el recorrido estará sobre los 10 km, (los de "ritmo competición" podremos hacer algún km más), y haremos un alto en el bar de Cala Cortina para "rehidratarnos", de manera que, entre unas cosas y otras, a las 13.00 estaremos de vuelta en el aparcamiento de dónde salimos.

La actividad está pensada con varios propósitos.

El primero, que los que practicamos marcha nórdica en nuestra Región podamos disfrutar juntos de nuestra saludable afición, repasando diversas técnicas y ritmos, dentro de un ambiente lúdico y festivo.

El segundo es demostrar que la marcha nórdica está creciendo y es un factor de cohesión, por encima de localismos, clubes y escuelas.

El tercero es mostrar al curioso y anónimo observador que la marcha nórdica es un sano y completo deporte que se puede practicar en cualquier entorno, sin necesidad de salir de la ciudad o de tener unas instalaciones especiales a nuestro alcance.

Tendremos algunos tramos libres de ritmo competición que permitirán a cada participante esforzarse cuanto quiera. Con esta precaución, creo que la actividad es apta para todos los públicos, aunque todos debemos ser conscientes de nuestras limitaciones y obrar en consecuencia... y prestar atención al tráfico rodado.

Equipo: 2 Bastones de Nordic o normales de Trekking (no olvides los tacos de goma). Guantes finos y gorro para el sol. Zapatillas de deporte y ropa cómoda, según previsiones meteorológicas. No traigáis mochila; como mucho, una riñonera o un camel-back. Nunca estaremos a más de media hora de un bar.

Esta actividad es **para iniciados en la marcha nórdica**. Si no has participado en ninguna sesión de iniciación a la marcha nórdica con anterioridad, pero te apetece probar, puedes venir con tus bastones, pero tendrás que "tocar de oído" ya que no se trata de un curso de iniciación (algo altamente recomendable antes de empezar). Los que quieran

participar no tienen que inscribirse en ningún sitio; sólo hay que estar en el punto inicial a la hora indicada. Sé puntual.

Para cualquier duda, contacta directamente conmigo,

José Antonio Pérez González (Piri) - 659657981

(nordicartagena@outlook.com).

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA