



Domingo 4 de junio de 2017

INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

La marcha nórdica (nordic walking) es un nuevo concepto de movimiento en el que los bastones, utilizando una técnica adecuada, no sólo minimizan lesiones y repercusiones negativas de la marcha sobre las articulaciones inferiores, sino que, además, movilizan músculos de torso y extremidades superiores, convirtiendo este ejercicio, junto con el esquí de fondo, del que procede, en el más completo y equilibrado de los conocidos, trabajando activamente más del 90% de los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo. La marcha nórdica proporciona salud: corrige la postura y ayuda a prevenir problemas de columna, aumenta la oxigenación general, mejora la circulación y la producción de endorfinas, quema grasas, aumenta la autoestima ... apto para toda edad y condición física, desde niños y gente con movilidad limitada hasta deportistas de élite, que se puede practicar en cualquier lugar y momento. Más información en los enlaces siguientes <https://nordiccartagena.blogspot.com> y <http://www.bubok.es/libros/227505/Andar-Sano>. En el segundo de ellos te puedes bajar el folleto (es gratis).

El **domingo, 4 de junio, de 08.00 a 12.30**, tendremos un nuevo curso de iniciación a la marcha nórdica (el 7º de este año, y último hasta septiembre en Cartagena) en el paseo de palmeras que hay junto al Parque de la Rosa, frente al UPPER (EuroSpar) de la prolongación de Juan Fernández. Tras esta sesión, en la que seguramente mejorarás tu forma de andar, estarás en condiciones de empezar a utilizar correcta y satisfactoriamente los bastones, y adquirirás los conocimientos teórico-prácticos necesarios para auto-perfeccionar la técnica y aumentar sus beneficios. **Si quieres asistir, mándame un correo a nordiccartagena@outlook.com, con tu nombre, teléfono y, si eres miembro del CExCartagena, tu número de socio.** Contestaré a todos los correos que incluyan toda esta información. El curso es

gratuito y abierto a no socios; los niños son muy bienvenidos, acompañados de un adulto responsable; sólo necesitas traer ropa cómoda, zapatillas de deporte (aconsejable guantes finos o de ciclismo, gorra y gafas para el sol) y dos bastones de marcha nórdica. Si no los tienes, el CExCartagena te los prestará para el curso. Los bastones normales de senderismo no son los mejores para esta práctica deportiva, aunque pueden utilizarse sin mayor problema. [Si vas a necesitar bastones del club, DÍMELO.](#) No se trata de una excursión sino de una actividad de aprendizaje que, aún siendo de baja intensidad física, no está exenta de riesgo de caídas y exige cierto esfuerzo. Si tienes alguna lesión cardíaca, o algún otro problema que pueda dificultar tu participación, consulta con tu médico antes de asistir.

Por otra parte, a la vista de la dificultad para [comprar bastones adecuados de marcha nórdica](#) en nuestra ciudad, el CExCartagena facilita la adquisición de bastones a los alumnos que lo deseen, a precio de coste (31€/par). Si tienes intención de adquirir bastones, procura traer el dinero justo.

Para cualquier duda, contacta directamente conmigo,

José Antonio Pérez González (Piri) - 659657981 (nordiccartagena@outlook.com).

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA