



MATINAL DE MARXA NÒRDICA 2020

Diumenge 20 de Setembre de 2020

Collsuspina – sta. Coloma de Sasserres

El proper dia 20 de setembre comencem una nova activitat dins de la nostra Entitat, les sortides Matinals de Marxa Nòrdica. Aquestes matinals en principi es faran en cap de setmana i seran per a gent que es vulgui iniciar en aquest esport.

Que fem a la Marxa Nòrdica? Doncs caminar , amb l'ajuda d'uns bastons específics , que ens ajudaran a impulsar-nos a la nostra marxa. Per fer això i obtenir beneficis per la nostra salut, ho farem amb una tècnica que haurem d'aprendre. Amb aquestes matinals sols veurem un tast del moviment, després les persones que hi estiguin interessades, tindran de fer un curs d'iniciació.

On les farem les sortides, doncs en terrenys planers, amb poc desnivell, normalment amb pista de terra, pels voltants de la nostra comarca.

Qui ho podrà fer ? pràcticament tothom a qui li agradi caminar , gaudir de la natura i de la gent.

“Sortirem de Collsuspina, poble pont entre dues comarques, el moianes i osona, que per la seva altitud i pluviositat es ric amb aigua, amb molts plans i pastures per el bestiar. Ens hi trobarem 3 roures centenaris i un nucli petit de cases arrencades molt bonic. Per una pista de terra ens dirigirem a l'ermita de Sta. Coloma Sasserres església romànica de la parròquia de Castellcir al seus peus el roure espectacular del Giol”.

Distància: 8 Km.

Temps aproximat caminant : 2,5 hores

Desnivell: 168m.

Ruta: lineal

Dificultat: Fàcil

Obert a socis i també a no

socis Inscripció:

No socis 4,00 eu.

Socis 2,00 eu

(el preu inclou bastons per

qui no en tingui)

És obligatori estar federat FEEC, FEDME. En cas de no estar-ho heu de tramitar per la web o a la secretaria una llicència temporal per a 1 dia, abans del dia de la sortida **(7 euros)**.

Inscripcions:

Per Internet a la web de la UEV o a la secretaria de la UEV.

Les inscripcions es tancaran el dia 17 de setembre a les 20:00

Coordinació: Montse Grau

Punt i hora de trobada

NOTA IMPORTANT

**Els coordinadors no es fan responsable dels accidents o de qualsevol contratemps que pugui succeir als participants.

**Els coordinadors podran decidir deixar fora de la sortida a qualsevol persona que no vagi correctament equipada

** No són sortides guiades, són sortides col·lectives, tothom ha de ser autònom i tenir els coneixements tècnics i capacitat física per realitzar la sortida.

**En cas d'alguna circumstància especial o climatologia, la organització es reserva el dret d'alterar l'itinerari previst, la substitució o l'anul·lació d'alguna de les sortides, així com la variació de les dates. Web de la UEV: <http://www.unicevursionistavic.org/>.