Curs de Marxa Nòrdica

Nivell Iniciació

5 i 7 de març de 2021



Organitza

Amb el suport

UNIÓ EXCURSIONISTA DE VIC

PRESENTACIÓ

La Marxa Nòrdica és un esport apte per a tothom.

Treballem amb aquesta tècnica tot el nostre cos, gaudint de la natura i del contacte amb altres caminadors.

Curs dirigit als que no l'han practicat i on es donaran els coneixements bàsics de la Marxa Nòrdica per començar a practicar-la en terrenys adequats, sense grans desnivells.

Aquest curs és imprescindible per a poder realitzar les sortides que faci la Unió Excursionista de Marxa Nòrdica.

NIVELL ESPORTIU MÍNIM

No demanem mínims, és un curs per iniciació.

MATERIAL OBLIGATORI PER CURSETISTA

-Bastons de Marxa Nòrdica.
-Motxilla petita amb aigua, alguna cosa per menjar, guants, ulleres, gorra .
-Roba còmoda, que ens permeti moure braços i cames
-Calçat, bota baixa de caminar.
Els bastons els podeu llogar a l'UE Vic .

NORMES DEL CURS

-Places, mínim 5 cursetistes i màxim 10.
-Caldrà tenir la llicència esportiva de la FEEC **any 2021**, tipus A, o tramitar una assegurança temporal pels dies del curs (7€ x dia).
-Edat mínima 16 anys complerts. Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització signada pels pares o tutors.
-La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.

RÀTIO INSTRUCTOR / ALUMNE

La relació és d'un instructor per cada 10 alumnes.

DRETS D´INSCRIPCIÓ

50 € per alumne.
Descompte de 5€ als socis de la Unió Excursionista de Vic: 45 €

INSCRIPCIONS

Inscriure's a través del web www.unioexcursionistavic.org seguint els passos indicats i efectuant el pagament electrònic amb tarja, fins que s'arribi al màxim de places disponibles o bé fins la **data límit : 4 de març de 2021 a les 19:00.**
També us podeu inscriure personalment a la secretaria de l'entitat on caldrà fer el pagament amb efectiu o tarja per formalitzar la inscripció.
Les places s'adjudicaran per ordre d'inscripció/pagament.

Unió Excursionista de Vic
"Casa Galadies" C/ Riera 22, Vic
938855120
Mail: secretaria@unioexcursionistavic.org

PROGRAMA

Divendres 5 de març a les 19:00

Sala d'actes de la Casa Galadies (UE Vic)

Jornada teòrica , amb sessió d´audiovisual comentada per un tècnic de Nivell 1 en Marxa Nòrdica de l´Escola Catalana de l´Esport i àrbitre de la FEDME.
Es concretarà :
el lloc on farem les pràctiques i lloguer de bastons.

.

Diumenge 7 de març

Jornades pràctiques – lloc i hora a determinar , comarca Osona.

Sessió d´escalfament
Presa de contacte amb els bastons de Marxa Nòrdica
Exercicis pràctics per als no iniciats
Explicació, demostració i pràctica de la tècnica
Breu caminada de Marxa Nòrdica
Estiraments

Direcció del curs: Montse Grau

Tots els instructors són membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya-**ECAM**