



SOCIEDAD EXCURSIONISTA DE MÁLAGA

FICHA TÉCNICA MARCHA NÓRDICA

Actividad:	Marcha Nórdica
Fecha:	13 de Julio 2024
Nº Participantes:	50
Lugar y Hora de Reunión:	18:30 H. Concentración en el Parque Playa Virginia: presentación DNI, firma declaración jurada, autorización de menores si procede y entrega de bastones.
Destinatarios:	Adultos y menores acompañados
Duración:	3:30 H.
Distancia ida y vuelta:	10 kms.
Dificultad Técnica:	Baja
Descripción de la Actividad:	Presentación del evento y explicación de aspectos relacionados con la Marcha Nórdica por parte de los técnicos de la Sociedad Excursionista de Málaga (Ángel López / Antonio Luque – Taller de Iniciación). Caminata al Estilo Marcha Nórdica en dirección al Paseo Marítimo de el Palo, La Cala del Moral, pasando por los túneles hasta la hornacina de la Virgen del Carmen en la Cala, con salida y llegada en el Parque Playa Virginia.
Participación:	Imprescindible inscripción, mediante formulario a través de la página web de la Sociedad Excursionista de Málaga: www.sociedadexcursionistademalaga.org
Observaciones:	La organización prestará para la ejecución de la actividad bastones específicos de Marcha Nórdica, previa reserva a través del formulario, los cuales se devolverán a la finalización del recorrido. NO SON APTOS LOS BASTONES DE SENDERISMO.



SOCIEDAD EXCURSIONISTA DE MÁLAGA

Normas de Participación:

Como cualquier actividad que se realiza en la naturaleza no está exenta de riesgos por lo que con el fin de evitar percances las personas que participen en la actividad se comprometen a seguir las presentes normas de participación:

1. Seguir en todo momento las indicaciones del coordinador de la ruta.
2. Llevar la indumentaria adecuada para la práctica del senderismo según la estación y las condiciones meteorológicas (calzado, ropa, abrigo, etc.) En el caso de que un guía viera que uno de los participantes no posee la indumentaria adecuada para la actividad, lo excluirá de la misma.
3. Respetar el medioambiente, así como las propiedades privadas que encontremos en la ruta.
4. No arrojar basura, ni desperdicios, recoger incluso las propias pieles de las frutas y cáscaras para transportarlas hasta un punto de recogida.
5. Ningún componente del grupo podrá regresar sólo o quedar aislado del grupo en caso de dicha eventualidad deberá de avisar al guía o al coordinador.
6. Es recomendable llevar teléfono móvil encima, conectado, con las baterías cargadas y dar su número de contacto para permitir su localización en caso de ser necesario y posible.
7. Tener buena forma física para acometer la actividad propuesta
8. Ayudar en caso de accidente a socorrer al herido.
9. No exponerse a situaciones de riesgo innecesariamente, ni al resto del grupo.
10. Informar de cualquier aspecto que pueda ser relevante a la organización.



SOCIEDAD EXCURSIONISTA DE MÁLAGA

¿Qué es la Marcha Nórdica?

La Marcha Nórdica es una actividad física que consiste en andar de forma natural con un par de bastones especialmente diseñados para la impulsión. Facilitan el impulso de la marcha y disminuyen el peso de carga en la espalda: cadera y las rodillas.

No hay que confundir la marcha nórdica con el senderismo con bastones: los cuales actúan de apoyo. Es una técnica muy sencilla similar al esquí de fondo: que se inició en Finlandia y actualmente se ha extendido por toda Europa.

Además de ser adecuada para cualquier edad: se puede practicar por cualquier parque o calles de la ciudad: con total libertad de horario. Las condiciones urbanas favorecen el desarrollo de esta nueva actividad: es una forma de sacarle partida a tus paseos se puede practicar a cualquier edad en medio natural o urbano sobre asfalto: solo o en familia: en grupo a cualquier hora del día. Es una actividad aeróbica: la marcha nórdica: practicada moderada y regularmente durante treinta minutos al día o en días alternos ayuda:

- Disminuir el sobrepeso
- Activa el metabolismo: quemar grasa y consumir calorías
- Baja los niveles colesterol
- Reduce el riesgo de osteoporosis
- Fortalece el sistema inmunitario: aumenta las defensas del organismo

En definitiva, mejora la calidad de vida.

