

## PROPERA CURSOS A LA REGIÓ I (VALLÈS):

Alpinisme	Nivell 2	Del 29 de novembre al 29 de desembre	Club Muntanyenc Mollet
Progressió per crestes		Del 17 al 20 d'octubre	Les Guilles, junts pel camí

Informa-te'n a [www.feec.cat](http://www.feec.cat)

## ENTITATS DE LA REGIÓ I (VALLÈS):

ASS. ESP. ULLASTRELL – ASS. EXCTA. ALTIPLÀ – ASS. EXCTA. ESCOLTES I GUIES – ASS. EXCTA. POLINYÀ – CENTRE ESPELEOLÒGIC ALPÍ VALLESÀ – CENTRE EXCTA. DE CASTELLAR – CENTRE EXCTA. DE RUBÍ – CENTRE EXCTA. DE TERRASSA – CENTRE EXCTA. RIPOLLET – CENTRE MUNTANYENC SANT LLORENÇ – CLUB CENTRE EXCTA. LLORENÇA – CLUB CENTRE EXCTA. PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS – CLUB D'ESPORTS DE MUNTANYA CERDANYOLA – CLUB ESP. MINDUNDIS TEAM – CLUB EXCTA. DONAALPINA – CLUB EXCTA. INDEPENDENT DE CATALUNYA – CLUB EXCTA. SANT QUIRZE DEL VALLÈS – CLUB FALCONS DE SABADELL – CLUB MUNTANYENC DE TERRASSA – CLUB MUNTANYENC SANT CUGAT – CLUB NATACIÓ TERRASSA (SE) – CORREDORS DE FONTS DE VILADECARVALLS – EL CIM, CENTRE EXCTA. MONTCADA I REIXAC – EXCURSIONISTES. CAT (SE) – GRUP EXCTA. LA FLORESTA – JOVENTUT ATLÈTICA MONTCADA – PENYA CICLISTA NICKY'S (SE) – SERVEI GRAL. D'INFORMACIÓ DE MUNTANYA-SGIM – STAT. CORAL OB. LA GLÒRIA SENTMENAT (SE) – UNIÓ ATLÈTICA TERRASSA (SE) – UNIÓ EXCTA. DE SABADELL – UNIÓ EXCTA. MATADEPERA – AGRUP. EXCTA. GRANOLLERS – ASS. EXCTA. LLEURE MONTORNÈS – CENTRE EXCTA. CARDEDEU – CENTRE EXCTA. GARRIGUENC – CENTRE EXCTA. LLINARS DEL VALLÈS – CENTRE EXCTA. MONTMELÓ – CENTRE EXCTA. PARETS – CENTRE EXCTA. SANT CELONI – CENTRE EXCTA. SANT FELIU CODINES – CENTRE EXCTA. TUAREG – CLUB ATLÈTIC CALDERÍ – CLUB CAMÍ DELS IBERS TRAIL RUNNING – CLUB CENTRE EXCTA. CALDES DE MONTBUI – CLUB ESP. D'ACTIVITATS DE MUNTANYA PARETS-CAM – CLUB EXCTA. CAMINAIRES DE VILAMAJOR – CLUB EXCTA. PALAUTORDERA – CLUB MUNTANYENC MOLLET – COMISSIÓ SANT ANTONI ABAT (SE) – LES GUILLES, JUNTS PELS CAMINS – UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA DE LA VALL DE TENES.



## MONOGRÀFIC DE MARXA NÒRDICA

Del 19 al 22 de setembre

### ORGANITZA:



**CLUB MUNTANYENC  
MOLLET**

### AMB EL SUPORT DE :



**Generalitat  
de Catalunya**



**CURSOS PROMOCIÓ 2019**

## **OBJECTIU DEL CURS:**

Dotar a l'alumne d'uns coneixements i d'unes capacitats que li permetin identificar els beneficis de la marxa nòrdica a partir d'una correcta execució tècnica: alineació i coordinació corporal amb la incorporació de l'ús actiu d'uns bastons dissenyats especialment per a la impulsió.

## **MATERIAL PER CURSETISTA**

Roba adequada a l'activitat física en el medi natural, calçat fermat: bota de canya baixa i flexible i amb sola adherent i mitjos que superin la corona de la sabata. Petita motxilla ergonòmica i ajustable o ronyonera amb cantimplora o bidó amb aigua. Bastons de marxa nòrdica (no de trekking) protecció solar, gorra i ulleres de sol i si s'escau.

## **CONTINGUTS:**

- Breu història i evolució de la marxa nòrdica
- Equipació i complements
- Material: bastons de marxa nòrdica versus trekking
- Beneficis de la marxa nòrdica
- Tècnica diagonal
- Consells de seguretat/autoprotecció

## **NORMES DEL CURS**

- Places: Mínim 8 alumnes i màxim 16 alumnes. Els inscrits han de ser múltiples de 8, i si s'ha arribat als 8 alumnes, s'han d'apuntar en llista d'espera fins arribar als 16 alumnes.
- Caldrà tenir la llicència federativa anual de la FEEC any 2019 o tramitar la llicència temporal pels dies del curs (5 € aprox. per dia).
- Edat mínima 18 anys.
- La direcció del curs es reserva el dret de modificar el programa, si les condicions meteorològiques ho aconsellen.
- El participant assumeix doncs els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li doni per part del professorat.
- **Els viatges, àpats i pernoctacions aniran a compte de l'alumne.**

**INSTRUCTOR/ALUMNE:** La ràtio és d'un instructor per cada vuit alumnes.

## **INSCRIPCIONS**

Fins el dia 16 de setembre a la seu de l'entitat.

## **CLUB MUNTANYENC MOLLET**

Pineda Fosca, 6 "Casal La República"

08100 – MOLLET DEL VALLES

935791285

[www.cmmollet.cat](http://www.cmmollet.cat) // [cmuntanyencmollet@gmail.com](mailto:cmuntanyencmollet@gmail.com)

## **PROGRAMA**

### **SETEMBRE**

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>19</b> | <b>Presentació del curs i classe teòrica de 20 h a 21 h.</b> |
| <b>21</b> | <b>Sessió teòrica/pràctica de 9 h a 13 h.</b>                |
| <b>22</b> | <b>Sessió teòrica/pràctica de 9h a 13h.</b>                  |

La sessió teòrica es farà a les 20 h a la seu de l'entitat.

**DIRECTOR:** Joan Antoni Rovira

L'equip docent està format per membres de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya – ECAM.

### **DRETS D'INSCRIPCIÓ – Subvencionat per la FEEC**

**50 €** per alumne amb llicència federativa anual FEEC.

**60 €** per alumne sense llicència federativa anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del llicència temporal).

**El alumne amb llicència federativa anual, que pertanyi a la Divisio Territorial del Vallès, gaudiran d'una subvenció de 10€** en finalitzar el curs amb aprofitament i assistència presencial mínima del 80% de les sessions (fins a exhaurir la subvenció).

**Programa "Dona i esport":** es retornarà el 20 % de la inscripció a aquelles dones amb llicència federativa anual de la FEEC i que omplin correctament la documentació.