

PROPEROS CURSOS A LA REGIÓ I (BARCELONÈS):

Escalada	Nivell 2	a determinar	Cordada, Ass. Excta. i Ecologista
Excursionisme		a determinar	Unió Excta. de Catalunya Sants - Club Esp. Prorunners
Orientació		a determinar	Unió Excta. de Catalunya d'Horta - Club Esp. Prorunners
GPS	Inicial	a determinar	Club Esp. Prorunners
Seguretat i Primers Auxilis a la muntanya		a determinar	Club Esp. Prorunners

Informa-te'n a www.feec.cat



MONOGRÀFIC DE MARXA NÒRDICA

Del 3 al 7 de juny

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE :



CURSOS PROMOCIÓ 2020

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 mitjons que superin la corona de la sabata. Petita motxilla ergonòmica i ajustable o ronyonera amb cantimplora o bidó amb aigua. Protecció solar, gorra i ulleres de sol i si s'escau. Els bastons de marxa nòrdica (no de trekking) els aportarà la direcció en aquest curs.

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 2020 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 o degut a l'allargament del confinament.
- 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 exhaurir les places. Inscriure's contactant als correus :
secretaria@uechorta.net o info@madteam.org

UNIÓ EXCTA. DE CATALUNYA D'HORTA

Pintor Mir, 16 baixos

08031- Barcelona

www.uechorta.net // secretaria@uechorta.net

CLUB EXCURSIONISTA MADTEAM

Reig i Bonet, 12-14 esc A 2^o 4^a

08024 – Barcelona

www.madteam.org / info@madteam.org

PROGRAMA

JUNY

3 Presentació del curs i classe teòrica de 20 h a 21 h.

6 Sessió teòrica/pràctica de 9 h a 13 h.

7 Sessió teòrica/pràctica de 9h a 13h.

La sessió teòrica es farà a les 20 h a la seu de l'entitat de la Unió Excta. de Catalunya d'Horta.

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).

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.