



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



**ECAM**  
ESCOLA CATALANA  
D'ALTA MUNTANYA  
F.E.E.C

# MARXA NÒRDICA

## del 21 al 22 d'octubre

### OCTUBRE

Dia 21: Presentació del curs i classe teòrica de 19 h a 21 h a la seu de l'entitat

Dia 22: Sessió teòrica/pràctica de 9 h a 13 h i de 15 h a 19 h.

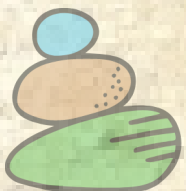
### CURS SUBVENCIONAT PER LA FEED

- 50€ amb llicència
- 61,50€ sense llicència (més llicència temporal)

### OBJECTIUS 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.

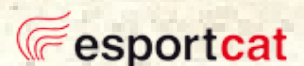
### Organitza



CLUB  
EXCURSIONISTA  
PICA D'ESTATS



Generalitat de Catalunya





**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



**ECAM**  
ESCOLA CATALANA  
D'ALTA MUNTANYA  
F.E.E.C

## **CLUB EXCURSIONISTA PICA D'ESTATS**

**C/ Duran i Bas 16, baixos 1a - 08002 Barcelona  
cepicadestats@gmail.com**

La direcció del curs podrà modificar el programa si les condicions meteorològiques o altres motius ho aconsellen. L'equip docent es reserva el dret d'excloure del curs qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, o incompliment de normes.

El participant assumeix, doncs, els possibles riscos que això comporta i es compromet a seguir les instruccions que en cada moment se li donin per part del professorat.

Els viatges i els àpats aniran per compte de l'alumne.

Inscripcions: mirar a la pàgina web de la FEEC

- Cal disposar de llicència federativa FEEC-2022 adient a l'especialitat o es tramitarà la llicència temporal pels dies de pràctiques.
- Omplir el full d'inscripció i el TEST 1 de la pàgina web de la FEEC.
- Edat mínima 18 anys.

\*El mínim serà de 8 alumnes amb un màxim de 16. Els alumnes han de ser múltiples de 8.