FADMES
DELEGACIÓN TERRITORIAL DE GRANADA

GUALCHOS

MARCHA NÓRDICA
JORNADAS PROVINCIALES

OBJETIVOS

>Desde la Vocalía de Marcha Nórdica de la Delegación de Granada, de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo. Estas jornadas deportivas y lúdicas nacen con la idea de fomentar la Marcha Nórdica a nivel de iniciación en nuestra provincia.

>Difundir la práctica del deporte en la modalidad de Marcha Nórdica en la provincia de Granada.
Para dar a conocer el medio natural y socio-cultural de las diferentes poblaciones de la zona de la provincia de Granada.

>Se han planificado varios días, en fechas y poblaciones diferentes de la costa Granadina.

>Por sus grandes beneficios que aporta y por estar recomendado a todo tipo de edades. La marcha nórdica activa todo el cuerpo, incluso más que correr.

Siguiendo en todo momento protocolo Covid y El consentimiento informado.

INFORMACIÓN Y NORMATIVA

1. Fecha y lugar

>Las jornadas serán en las siguientes fechas.

1. 17/05/2022--CARCHUNA
2. 19/05/2022--MOTRIL
3. 23/05/2022--GUALCHOS
4. 25/05/2022--TORRENUEVA
5. 31/05/2022--SALOBREÑA

>Horario de 18:00 h. 21:00 h.

>Lugar de celebración.- Se mandará un email a los inscritos dando la ubicación de cada localidad. Teniendo preferencia para los residentes de la población y sus cercanias, asi como el estar federado/a.

2. Inscripciones

- En la plataforma de http://www.global-tempo.com/
- Máximo hasta **1 semana antes.**
- Precio Federados 15 € y No Federados 20 €, Federados FAM o Fedme año en vigor.
- Plazas de 10 a un máximo de 20 participantes.
- Dando derecho asistir a las jornadas y al alquiler de los bastones de Marcha Nórdica.
- Seguro accidente de un día para los no federados.
- Cualquier aclaración al correo granada@fadmes.es
- Dirigido por monitores especializados de Marcha Nórdica.

3. Beneficios de la marcha nórdica para la salud

La **marcha nórdica** es un deporte adecuado para casi todo el mundo, ya que se trata de una actividad suave y que se puede adaptar a las exigencias, capacidades y edad de todos sus participantes. Caminar es el ejercicio básico que todos los profesionales de la salud recomiendan para mantener una vida sana y activa, y la marcha nórdica se basa en lo mismo que andar, pero con la ayuda de unos bastones especiales.
Dentro de los **beneficios para la salud de la marcha nórdica**, un estudio publicado por el Instituto alemán de Biomecánica, en Bad Sasendorf, destaca los siguientes:

- Se trata de un ejercicio aeróbico, por lo que **ayuda a trabajar el sistema cardiovascular y la capacidad respiratoria** y a prevenir o controlar diferentes enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión arterial.
- A diferencia del tan de moda *running* o el *jogging*, la marcha nórdica **no es agresiva para tobillos, rodillas o** espalda, puesto que no se *salta* al andar.
- **Trabaja tanto el tren superior como el tren inferior**, por lo que es un deporte bastante completo.
- El nordic walking es ideal para las personas que quieren perder peso, ya que **quema muchas más calorías** que con el ejercicio que se hace al caminar simplemente. En este sentido, un hombre quema unas 600 kilocalorías si la práctica a una velocidad de 6,5 km/hora, y una mujer alrededor de 450 kilocalorías a la misma velocidad.
- Como cualquier otra actividad física, **ayuda a liberar** endorfinas y, por lo tanto, produce una sensación de bienestar.
- La caminata nórdica **ayuda a** combatir el estrés y aporta una mejor oxigenación al cerebro, aumentando, de esta manera, la capacidad cerebral y todas las actividades relacionadas con ella.

4. Normativa general:

- La organización, podrá realizar las modificaciones que considere necesarias, e incluso la suspensión, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaran o por causa de fuerza mayor.
- La Organización podrá publicar imágenes y demás datos de la actividad y de sus participantes, con fines oportunos de publicidad, promoción, informes, etc. previo consentimiento.

De acuerdo con lo previsto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, cualquier interesado puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad de sus datos y la limitación u oposición a su tratamiento, mediante un escrito al correo granada@fadmes.es

- Esta normativa podrá ser modificado por causas ajenas o circunstancias excepcionales que así lo requieran.
- Al realizar la inscripción se acepta la circular en todos sus puntos y normas, así como las posibles modificaciones que pudieran darse.
- Las medidas Covid-19 se ajustarán a las indicaciones de las autoridades sanitarias en el momento de la jornada.

5. MATERIAL RECOMENDADO (DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS)

- Gorra.
- Gafas de sol.
- Camiseta técnica manga corta (si es manga larga que sea muy fina)
- Pantalón de senderismo.
- Calzado para senderismo.
- Botiquín o medicamentos personales
- Crema solar.
- Bote de agua o bebidas preferidas.
- Llevar algo de comida; Frutos secos, Barritas energéticas, galletas, etc...
-

6. MATERIAL NECESARIO PARA PRACTICAR MARCHA NÓRDICA

Ropa cómoda, un buen calzado transpirable con suela antideslizante y que sujete bien el pie, y líquido para una correcta hidratación con muchas ganas, son los complementos necesarios para el equipamiento básico de marcha nórdica.

Los bastones.
Unos simples palos cogidos en un bosque, o los bastones que usan los abuelos para ayudarse al caminar no son adecuados para la práctica de la marcha nórdica, debido a que estos no amortiguan los golpes ni las vibraciones que se producen cuando se golpea el suelo con ellos.
Sin duda alguna, lo que marca la diferencia en la marcha nórdica son sus bastones, cuyo peso puede oscilar entre los 150 y los 500 gramos dependiendo del material con el que estén hechos.
En cuanto a la punta, lo ideal es que sea de tungsteno, y puede ser recta o curva.
Además, debe contar con una protección especial con unos tacos de goma cuando se vayan a utilizar en superficies en las que no se pueda clavar, como puede ser en las aceras.
También hay que tener en cuenta el tipo de empuñaduras. Lo ideal es que sean de corcho y deben contar con unas **correas de sujeción para la muñeca especiales**, que sirven para devolver el bastón a su posición.

7. CÓMO ES UNA SESIÓN DE MARCHA NÓRDICA

Las **sesiones de marcha nórdica** pueden ser muy diferentes, ya que se puede realizar este deporte en casi cualquier terreno. Además, dependerá también del nivel físico de los participantes, y también de si estos van en grupo o prefieren realizarlo de manera individual.

Algo que suelen compartir todas las personas que se deciden a practicar marcha nórdica es la extraña sensación del primer día cuando se dan cuenta de que este deporte no es simplemente caminar.
Sin embargo, y gracias a la ayuda de un monitor especializado, pronto aprenderán **cómo realizar los movimientos de la manera correcta**.