



**Federación de Deportes
de Montaña y Escalada
de Ceuta**

Los domingos de Marcha Nórdica

Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta os traemos esta actividad para acercarnos al mundo de la Marcha Nórdica. Esta dirigida a aquellos federados que quiera un primer acercamiento a este deporte o perfeccionar su técnica para un buen desarrollo de la marcha (nivel medio bajo).

Convocatoria solo dirigida a federados (se revisarán las licencias al principio)

¿Qué es la Marcha Nórdica?

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento bio mecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera aumentando la eficacia del desplazamiento, aumentando la velocidad y realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales, o bien también, fatigándose menos en una misma distancia recorrida dado que el esfuerzo queda más repartido, haciéndolo en distintos grupos musculares.

Nos ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante. Si se utiliza correctamente la técnica propuesta, el trabajo físico recae sobre la mayor parte de la musculatura corporal, sin cargar de forma excesiva las articulaciones, con todos los beneficios que representa para completar un buen entrenamiento.

Esto nos presenta un amplio panorama de actividad física apta para todas las personas, desde la caminata terapéutica y el entrenamiento aeróbico hasta los ejercicios específicos para los atletas y la competición.

La Marcha Nórdica es en definitiva una actividad física segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo, que implica a todo el cuerpo de forma simétrica y equilibrada.

Requisitos:

- Ropa deportiva y cómoda acorde con la actividad
- Calzado de trail, cross o baja montaña y flexible. (En la medida de lo posible evitar botas, zapatillas de asfalto o calzado)
- Agua o bebida isotónica.
- Bastones de marcha nórdica (sino dispones de ellos te los proporcionamos).
- Disponer de forma física para resistir una camina por sendero de 120 minutos.