



Miembro de la Federación de Montaña, escalada y senderismo de Castilla y León

Club Montañeros de Pradoluengo

C/ San Roque, 23 - 09260 – Pradoluengo (Burgos)
Tfno.: 619 675 111 • info@cmpradoluengo.org • www.cmpradoluengo.org

Curso de Marcha Nórdica (Teórico y práctico) Pradoluengo día 29 de mayo de 2022

DIA: Domingo 29 de mayo.

LUGAR de impartición: Pradoluengo.

HORA DE SALIDA DESDE BURGOS:

- Burgos (Parking de ALCAMPO): **9:00 horas.**

LUGAR Y HORA DE CONCENTRACIÓN:

- Pradoluengo Albergue Municipal de Pradoluengo “Aulas de la Naturaleza”: **10:15 horas.**

DURACIÓN DEL CURSO: De 10:30 horas a 14:30 horas (4 horas).

PRECIO:

Socios: **5,00 €.** *

No socios: **20,00 €.** *

Comida: **15:00 €.**

**Se incluye el préstamo de los bastones específicos para la actividad.*

Nº DE PLAZAS: 15 y que será por orden de inscripción. Hasta el día 30 de abril, tendrán prioridad para inscribirse, previo abono de la misma, los socios y a partir de dicha fecha, se podrán inscribir los no socios que lo deseen y sin prioridad de los socios.

INSCRIPCIÓN Y RESERVA:

- **Hasta el JUEVES día 19 de MAYO.** Se deberá comunicar la asistencia al correo info@cmpradoluengo.org para conocer los participantes y poder organizar mejor los desplazamientos, para lo cual es necesario que cada uno comunique su punto de salida.
- Se realizará el ingreso en la Cuenta del Club Montañeros de Pradoluengo de **Caja Laboral: ES65/3035/0240/73/2400019170.** Se deberá enviar un correo a info@cmpradoluengo.org comunicando la solicitud y pago del mismo.
- Todos los participantes que ni sean socios ni hayan enviado anteriormente sus datos personales deberán hacerlo a través de la Pagina Web: <https://cmpradoluengo.org/NuevasInscripciones.php>



REPOSABLE DE IMPARTIR EL CURSO:

Monitora de la FDMESCYL.

CONTENIDO DEL CURSO:

- ✓ Explicar en qué consiste la Marcha Nórdica, su técnica y el material necesario para su práctica.
- ✓ Aprender a caminar con bastones específicos.
- ✓ Sesión práctica de iniciación con un recorrido sencillo.
- ✓ Promover su práctica habitual como actividad idónea de ocio activo.

MATERIAL NECESARIO:

- ✓ Ropa cómoda deportiva.
- ✓ Calzado deportivo.
- ✓ Mascarilla.
- ✓ Agua.

NOTA: Para realizar este curso, es obligatorio disponer de la correspondiente Licencia Federativa a la actividad a realizar.