

ACTIVIDAD DE MARCHA ACUÁTICA EN LA PLAYA

La marcha acuática por la costa consiste en caminar en un medio acuático con una altura de agua entre el ombligo y las axilas. La actividad se practica en dos modalidades (a mano desnuda y con remo específico) en playas de arena con poca pendiente que no presentan mayor obstáculo ni especial riesgo.

El "longe côte" es originalmente un método de entrenamiento con pesas con un remo diseñado para el entrenamiento de remeros. Nacida en 2005 en la costa norte de Francia, esta práctica fue desarrollada por Thomas Wallyn, entrenador profesional de remo, buscando una actividad de fortalecimiento muscular y cardiovascular sin traumatismos articulares.

La marcha acuática es una actividad accesible a todas las personas, beneficiosa para el bienestar y la salud, en la que se progresa a tu propio ritmo mientras comparten el placer de reunirse en grupo al aire libre y en la playa.

Todas las sesiones se iniciarán desde la zona de la FDM, designada para ello. **Máximo 10** participantes por sesión.

Esta actividad se realizará **del 2 de julio al 29 de agosto, excepto la semana del 12 al 18 de agosto** (en la que no habrá sesiones), en el siguiente horario:

- **martes y jueves: de 8:00h a 9:00h.**
- **domingo: de 8:00h a 9:00h.**

MATERIAL

Desde la Organización, se proveerá de MATERIAL correspondiente para la realización de la actividad que consta de: Palas específicas para marcha acuática.

MATERIAL NECESARIO INDIVIDUAL a aportar por cada participante:

- Zapatillas de deporte viejas o usadas para meter en el agua.
- Calcetines o escarpines sin suela de neopreno para ponerse encima la zapatilla.
- Bañador y camiseta para hacer ejercicio (poliéster).
- Protector solar.
- Gafas de Sol.
- Gorra.

SEGUROS

Todos los usuarios estarán cubiertos por un Seguro de R.C., y un seguro de Accidentes que se tramitará a través de la FEMECV.

PERSONAL

INSTRUCTOR/A y ENTRENADOR/A en cada actividad con una ratio de 1/10.

- Entrenadores/as deportivos de Marcha Nórdica con Titulación Oficial.
- Titulados/as en Ciencias del Deporte e instructores/as de marcha nórdica por INWA.
- Entrenadores/as deportivos de Marcha Acuática por la FEEC.

Organizada por la EVAM (Escola Valenciana d'Alta Muntanya) de la FEMECV (Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la C.V.)