

## TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE LA MARCHA NÓRDICA

### Dirigido a

Deportistas que quieren desarrollar la técnica de la marcha nórdica como modalidad deportiva o técnica de progresión por senderos o itinerarios sencillos.

**Requisitos.** No son necesarios conocimientos previos.

### Objetivos

Iniciarse en la técnica de la Marcha Nórdica con el objeto de llegar a realizar con autonomía y seguridad itinerarios sencillos por senderos.

### Contenidos

- Conocer los beneficios de esta actividad deportiva.
- Equipo y material básico.
- Alimentación e hidratación.
- Posición y progresión según el tipo de técnica.
- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.
- Estiramientos y vuelta a la calma.
- Calentamiento y vuelta a la calma.

### Material necesario por participante

- Ropa adecuada y cómoda para la práctica deportiva.
- Bastones de Marcha Nórdica. (Si no se dispone de éstos la organización los facilitará).
- Calzado de trail running o de senderismo ligero.
- Riñonera, agua, protección solar.
- Comida y agua.
- Ropa de recambio

**Incluye:** Profesorado.

**No Incluye:** Alojamiento y manutención, material personal y extras.

**Ratios:** 6 mínimo / 15 máximo por grupo.