

# JORNADA DE INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA

HUESCA  
PARQUE MIGUEL SERVET  
27-OCTUBRE-2024



FEDERACIÓN  
ARAGONESA  
DE MONTAÑISMO

# JORNADA DE INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA 2024

---

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA MARCHA NÓRDICA?

La marcha nórdica es un deporte que consiste en caminar con el impulso de unos bastones, específicos y especialmente diseñados para esta actividad, mediante una técnica concreta que respeta la biomecánica del patrón de la marcha humana.

## BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA

Como cualquier otro deporte aeróbico, hay una serie de beneficios generales, y también otros específicos:

- Refuerza el sistema inmunitario y aumenta la sensación de bienestar.
- Mejora la coordinación de brazos y piernas.
- Fortalece la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular.
- Mejora la postura corporal y fortalece la espalda.
- Activa el sistema cardiovascular.
- Reduce el impacto que suelen tener los deportes en las articulaciones, y especialmente en las rodillas.
- Incentiva las salidas a la naturaleza.

## OBJETIVOS DE LA JORNADA

La jornada tiene los siguientes objetivos:

- Dar a conocer el deporte de la Marcha Nórdica.
- Enseñar la técnica básica correcta con supervisión y corrección directa del instructor.
- Aportar recomendaciones para una práctica saludable.
- Asesorar sobre el material específico necesario para su práctica.

## INFORMACIÓN DE LA JORNADA

- FECHA:** 27 de octubre de 2024
- LUGAR:** Parque Miguel Servet en Huesca, Entrada C/Rioja  
(<https://maps.app.goo.gl/6LUWFxMH7j2o1SC4A>)
- DURACIÓN:** 3 horas de 10:00 a 13:00
- Nº DE PLAZAS:** 30 plazas
- EDAD:** De 16 a 90 años
- INCLUYE:**

- Bastones específicos
- Monitores titulados

## **INSCRIPCIÓN A LA ACTIVIDAD:**

Importe de inscripción:

- Deportistas con licencia FAM: 5 €.
- Deportistas sin licencia FAM: 36 €.

La inscripción online se podrá realizar hasta el día 23 de octubre de 2024 en el siguiente enlace:

<https://apuntame.click/evento/jornada-marcha-nordicafam-2024>

**MATERIAL QUE TIENE QUE LLEVAR CADA PARTICIPANTE:** Zapatillas de deporte (no botas de montaña), y ropa deportiva cómoda acorde con la temperatura. La organización aportará bastones específicos de marcha nórdica para su uso en la actividad.

La asistencia a esta jornada de formación da derecho a un certificado de asistencia, no de formación.

En caso de que tenga que suspenderse la formación debido a condiciones meteorológicas adversas se buscaría fecha alternativa para su realización

**FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO**