



DENOMINACIÓN	MARCHA NÓRDICA
RATIO	1/12
DURACIÓN	8 horas
REQUISITOS	-Tarjeta federativa para la práctica de senderismo o seguro temporal por el tiempo que dure el curso.

OBJETIVO

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

MATERIAL

INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none">- Bastones de Marcha Nórdica.- Ropa adecuada y cómoda para la práctica deportiva.- Calzado de trail running o de senderismo ligero.- Riñonera, agua, protección solar.- Otro material a criterio del instructor (frontal, impermeable, etc.).
COLECTIVO	<ul style="list-style-type: none">- Ninguno
PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none">- Equipo personal.- Material de seguridad (Tlf, botiquín, kit de emergencia, etc.).

CONTENIDOS

<ul style="list-style-type: none">- Conocer los beneficios de esta actividad deportiva.- Datos históricos.- Equipo y material básico.- Alimentación e hidratación.- Nociones de orientación.- Posición y progresión según el tipo de técnica.- Técnicas de progresión según el tipo de terreno.- Planificación de actividades (incluye aspectos de seguridad, meteo, consulta del mapa de la zona, etc.)- Calentamiento y vuelta a la calma.- Ritmo y desarrollo de una actividad en montaña.
--