

1era. MARXA DE LA SALUT MARXA NORDICA del BAIX MONTSENY



Ajuntament de
Sant Celoni



Sant Celoni 1 desembre 2018
Pista Municipal d'Atletisme

1era. MARXA DE LA SALUT

MARXA NORDICA del

BAIX MONTSENY

REGLAMENT

Preàmbul: Aquesta primera edició servirà per realitzar una avaluació sobre la possible viabilitat de futures edicions.

Definició: La Marxa Nòrdica (Nordic Walking) és una manera de caminar on s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons, uns bastons dissenyats especialment per aquesta modalitat esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons.

Objectiu: L'objectiu d'aquest Marxa és promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

Organitza: Club Atletisme Baix Montseny.

Col·laboren; Ajuntament de Sant Celoni, Consell Esportiu del Vallès Oriental i Laboratoris FELTOR SA Barcelona.

Control Tècnic: Hi haurà un equip d'àrbitres per garantir el bon desenvolupament de la prova i en el cas de produir-se qualsevol incidència, el seu veredictes serà inapel·lable.

Dia: Dissabte 1 de desembre de 2018.

Hora: A partir de les 9.00 hores recollida dels pitrals.

Lloc: Voltants de la Pista Municipal d'Atletisme de Sant Celoni.

Secretaria: Estarà ubicada a la Pista d'Atletisme per recollir els pitrals.

Servei de vestuaris: A la Pista d'Atletisme.

Sortida i Arribada: A la mateixa Pista d'Atletisme.

Distància: 5 Km. (5 voltes).

Recorregut: 5 voltes.

Itinerari: Sortida des de la Pista d'Atletisme, passant per la Plaça Muriel Casals, entrant al camp de futbol de Can Sans per la part exterior i arribada a la Pista d'Atletisme.

Categories; Única, homes i dones conjuntament sense distinció d'edat.

Participants: Activitat popular oberta a tothom.

Inscripcions: Per e-mail a inscripcions@atletisme-baixmontseny.cat

Per telèfon al **629 58 43 96**

Cal indicar el nom, cognoms, any de naixement i si pertany a una entitat esportiva..

Termini de les inscripcions: Per fer una previsió de participants, el Dimecres 28 de novembre. També s'acceptaran el mateix dissabte una hora abans de l'inici.

Preu de les inscripcions: Per tal de contribuir a les despeses de l'organització, els participants abonaran 5€ que seran efectius al moment de recollir el pitral.

Publicació dels participants: L'organització es reserva el dret de publicar a la seva web el llistat de tots els participants que finalitzin.

Inclèmencies del temps: L'organització es reserva el dret de la suspensió si la climatgia ho aconsella, comunicant-se en el moment de decidir-ho.

Material: Cada participant haurà de portar els seus bastons reglamentaris. L'Organització no disposarà del servei de préstec.

Vestimenta: No és obligatori portar cap tipus de vestimenta especial però, els participants que pertanyin a una associació, si ho desitgen, podran lluir els colors de la seva entitat.

Pitral: Hauran d'estar ben visibles al davant per facilitar el control als àrbitres.

Drets d'imatge: Els participants autoritzen la possible publicació d'alguna imatge seva durant l'activitat.

Declaració de bon estat de salut: Els participants, pel sol fet d'inscriure's, fan una declaració implícita sota la seva responsabilitat de que es troben en les bones condicions físiques i de salut per participar,

Menors d'edat: Hauran de tenir l'autorització del pare, mare o tutor per poder participar.

Responsabilitats: Els organitzadors no es fan responsables dels danys físics i materials que puguin patir els participants,.

Acceptació implícita: El fet d'inscriure's implica el coneixement i l'acceptació del present Reglament.

INFORMACIÓ COMPLEMENTARIA

Adquisició dels bastons: Poden trobar-se en el mercat d'articles esportius, uns bastons reglamentaris a un preu molt assequible.

Característiques dels bastons: Es molt important realitzar una bona elecció dels bastons. Aconsellem els més adequats segons l'alçada de la persona:

Alçada	1,50	1,58	1,65	1,72	1,80
Mida bastons	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25

Característiques del calçat: Recomanem unes sabates esportives còmodes amb un cert relleu a la sola per afavorir un moviment flexible del peu.



BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DE LA MARXA NÒRDICA

(Publicat a PLANETA NORDIC WALKING)

- Enfortiment generalitzat.
- Augment freqüència cardíaca controlada.
- Entrenem el múscul del cor, bombem més vegades, de manera que flueix al mateix temps, més sang.
- Irrigació de totes les venes del cos i cervell, descongestionant tot el sistema circulatori i limfàtic, prevenint la calcificació d'artèries.
- Controla Colesterol, Triglicèrids, Pressió arterial
- Activem TOTS els paquets musculars fins i tot aquells que amb prou feines exercitem en el nostre dia a dia.
- Millora les articulacions des de la posició inicial estirant de forma saludable la columna vertebral, passant pel coll, espatlles, colzes, canells, falanges, malucs, genolls, turmells.
- Els moviments ajuden a alimentar els cartilags per eliminar les restes metabòlics que poden impedir el seu bon funcionament, evitant així problemes discals, de maluc o de genoll, que són els mals més comuns en la nostra societat.
- Ajuda a prevenir el desgast dels discos intervertebrals, a causa d'una mala càrrega, unilateral i estàtica.
- L'exercici ajuda a les persones sanes en els processos de construcció dels ossos portant a través de la sang dels nutrients de la nostra alimentació i el calci, evitant pèrdua de massa òssia (osteoporosi).
- Ajuda a la correcta metabolització dels greixos.
- Consumim un 23% més d'oxigen que en qualsevol altre esport.
- Es gasta entre el 22% i el 46% + d'energia que en qualsevol altre esport.
- Movem el 90% dels músculs del cos, equilibra la càrrega sobre la musculatura a causa de la utilització de bastons.
- Al practicar sovint la marxa nòrdica amb vent, sol, pluja, neu, fred, calor, humitat i sequedat el cos s'adapta a aquests estímuls i enfortim el sistema immunitari.
- Apte per a totes les edats (a partir de 10 anys).
- Assequible a totes les butxaques.