

Nordik Walking Madrid



Practica este nuevo deporte en un entorno espectacular. El valle de la Barranca, es ideal para aprender las primeras nociones de Nordik Walking.

LO MEJOR

- Nordik Walking en un entorno espectacular.
- Aprende una actividad fácil y muy atractiva

Ante la pregunta de qué es el nordic walking, la respuesta es que es una forma de marcha, que NO es sólo andar con unos bastones especiales específicos, sino que es una forma de marcha en la que movemos la parte superior del cuerpo, por lo que realizamos un movimiento nuevo y mejoramos la fuerza muscular, la coordinación, la movilidad y el sistema cardiovascular.

Esta actividad está creciendo mucho en la actualidad, surge en Finlandia, donde se introduce como entrenamiento de verano para los asiduos al esquí de fondo. Y es a finales de los 90 cuando aparecen por primera vez los bastones especiales necesarios para la práctica de esta modalidad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El punto de encuentro con el guía es el Hotel La Barranca, en el Valle de la Barranca.

Desde aquí y con las nociones que nos imparta nuestro guía realizaremos un recorrido de Nordik Walking por el entorno del Valle de la Barranca.

Los beneficios del Nordik Walking:

- Mejora el trabajo del corazón
- Es más efectivo que caminar sin bastones
- Sobrecarga menos las articulaciones que otros deportes
- Se trabaja el 90% de los músculos
- Rebaja los niveles de stress y la tensión en las cervicales y la nuca
- Aumenta la capacidad pulmonar
- Retrasa el envejecimiento.



SENDERISMO

Asc	100 m	Dis	12Km
Des	100 m	Tipo Camino	Sendero

Equipo personal general

- Zapatillas deportivas
- **Ropa deportiva.**
- Agua
- Crema solar y protector labial.

Grupo

El grupo está compuesto por un **mínimo de 6 participantes** y por un **máximo de 12**.

El ratio siempre será de 1 guía /8 participantes.

Precios especiales para grupos a partir de 7 personas.

Forma de pago

Una vez comprobado que hay plaza, para considerar la misma bloqueada hay que realizar un depósito del 100 %.

Condiciones de cancelación

Incluye:

Guía de Montaña, Material técnico individual (bastones), Seguro de accidentes y RC.

Incluye:

Transporte