
Normativa Marxa Nòrdica

La Marxa Nòrdica, també coneguda com a "NORDIC WALKING", és una activitat física aeròbica i per tant cardiosaludable, tan simple com beneficiosa per a la salut. Es tracta d'incorporar a l'exercici més antic de la humanitat, caminar, uns bastons especials semblants als que s'utilitzen per a l'esquí de fons. El seu origen es remunta a Finlàndia al voltant dels anys 30, quan els esquiadors de fons buscaven poder seguir el seu entrenament a l'estiu.

La Marxa Nòrdica és un esport adequat per a la majoria de persones, atès que es tracta d'una activitat suau, que s'adapta a les exigències, capacitats i edat dels participants. Caminar és l'exercici bàsic que tots els professionals de la salut recomanen per mantenir una vida sana i activa.

A Vallirana, es pot practicar la Marxa Nòrdica en grup. Un monitor et facilitarà els bastons i t'introduirà a la pràctica i la seva tècnica, perquè si no camines habitualment ho facis amb nosaltres i si camines et passis a la marxa nòrdica.

Altres informacions d'interès:

- La durada de les sortides varien depenent del grup on es participi. Es formen 2 grups en funció de les característiques físiques, experiència i edats. La durada de les sortides del grup de nivell bàsic són de 2 h i les sortides del grup de nivell avançat són de 3 h.
- Els recorreguts són molt variats, segons els grups, i transcorren per diversos llocs, espais i entorns del municipi amb interès cultural, natural i paisatgístic.
- L'edat mínima per participar s'estableix a partir de 8-9 anys depenent de l'alçada dels nens.
- Hi ha 25 places per sortida. Els bastons poden ser propis o de préstec gratuït (a l'Oficina de Turisme). Les places s'assignen amb rigorós ordre d'inscripció.
- En cas de que les places estiguessin cobertes, la persona interessada passaria a una llista d'espera. Es demana que si algun inscrit per algun motiu no pot anar a la sortida ho avisi en un termini mínim de 24 hores a la sortida, per tal que una altra persona de la llista d'espera pugui gaudir de la seva plaça.
- És obligatori comunicar als monitors i al coordinador/a de la sortida si es pateix qualsevol tipus de patologia o si l'activitat ha estat recomanada per les autoritats sanitàries. És molt recomanable la utilització del pulsòmetre.

- És obligatori emplenar el formulari d'inscripció i lliurar-lo a l'Oficina de Turisme per poder participar a l'activitat i presentar el DNI i la targeta sanitària (dins el període d'inscripcions anunciat públicament pel web de Vallirana i *Facebook* de l'Oficina de Turisme).
- És obligatori dur el DNI i la targeta sanitària a sobre durant les sortides.
- És obligatori disposar del calçat esportiu adequat per caminar per la muntanya, roba esportiva còmoda i transpirable (especialment a l'estiu), elements d'hidratació (motxilla amb bossa d'aigua o ronyonera amb ampolla) i aliments (sobretot a les sortides de 3 h). Es recomana l'ús de gorra, ulleres de sol i crema solar especialment a les dates estiuenques.
- El monitor guiarà el grup durant el recorregut, el qual pot ser modificat segons el seu criteri. En cas que els usuaris no segueixin les pautes del guia o no es mantinguin pel recorregut proposat pel guia, aquest s'eximeix de tota responsabilitat.
- En casos d'esdeveniments puntuals on els grups superin les 25 persones, s'afegirà un altre guia.
- El preu d'inscripció inclou l'assegurança d'accidents.
- En cas de cancel·lació de la sortida per causes meteorològiques es recuperarà un altre dia per acordar (si és possible dins el mateix mes).
- Cada trimestre hi ha 6 sortides (2 cada mes).
- La persona interessada pot inscriure's per cada sortida o inscriure's a totes les sortides trimestrals. El preu per sortida són 3 € (inclou assegurança d'accidents) per persona i l'abonament trimestral són 18 € (inclou assegurança d'accidents). Les inscripcions i el pagament són a l'Oficina de Turisme de Vallirana (C/ Major, 612. Telèfon: 672 46 24 26 o per c/e: vlrn.oficinaturisme@vallirana.cat).
- Els diners no es retornaran.
- En cas de més de tres absències durant el trimestre la persona interessada no podrà inscriure's a les sortides del trimestre següent.