

Curso de Nordic Walking

Nivel uno. El sábado 10 de noviembre vamos a realizar un **curso de Nordic Walking** que consta de una clase teórico-práctica de una hora más una ruta de 7 km práctica. Está organizado por la empresa [Jekel Sport](#) con la colaboración del Ayuntamiento de Guillena. Iremos en autobús interurbano M-177.



La actividad es muy completa, nos entregarán el material, nos darán una clase, haremos calentamiento con los bastones y comenzaremos nuestra ruta.



Para los que van en coche quedaremos a las 9 horas en el punto de encuentro de la plaza 8 de marzo en Guillena con las coordenadas de GPS 37.546995,-6.056428. Para los que vamos en autobús quedaremos en la estación de Plaza de Armas junto a las taquillas a las 7:45 horas, la salida está prevista a las 8.00 horas.



El Nordic Walking comienza a principio del siglo XX en los países nórdicos como entrenamiento de esquiadores en verano y otoño, llamándolo marcha con bastones, para mantener y mejorar la forma física para la época de invierno y de competiciones.



El Nordic Walking es considerada como una actividad deportiva que comenzó a practicarse en Finlandia, Austria, Alemania, Estados Unidos y que actualmente se ha extendido por todo el mundo. Consiste en caminar de forma natural con los bastones. Ejercita el 90% de los músculos del cuerpo con lo cual mejora la marcha según la forma física de cada persona.



El éxito de esta actividad radica en que puede ser practicada por personas de todas las edades. Hay varias técnicas y se puede aplicar en diferentes entornos. Está incorporada en programas de entrenamiento, como en el fútbol, tenis, complementa y potencia la parte superior del cuerpo y favorece el desarrollo de la capacidad coordinativa.



Para realizar el Nordic Walking correctamente hay que seguir unos pasos: 1. Caminar derecho de forma natural sin forzar la postura. 2. Alagar todo lo posible los brazos y contraerlos en el balanceo del caminar, sin tensión. 3. El ángulo correcto del bastón y punto de apoyo que debe coincidir con el punto de gravedad del cuerpo. 4. La longitud del paso debe ser ni muy larga ni muy corta y condicionada por el estiramiento del brazo. Según los especialistas el Nordic Walking contribuye a mejorar la movilidad, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la coordinación.



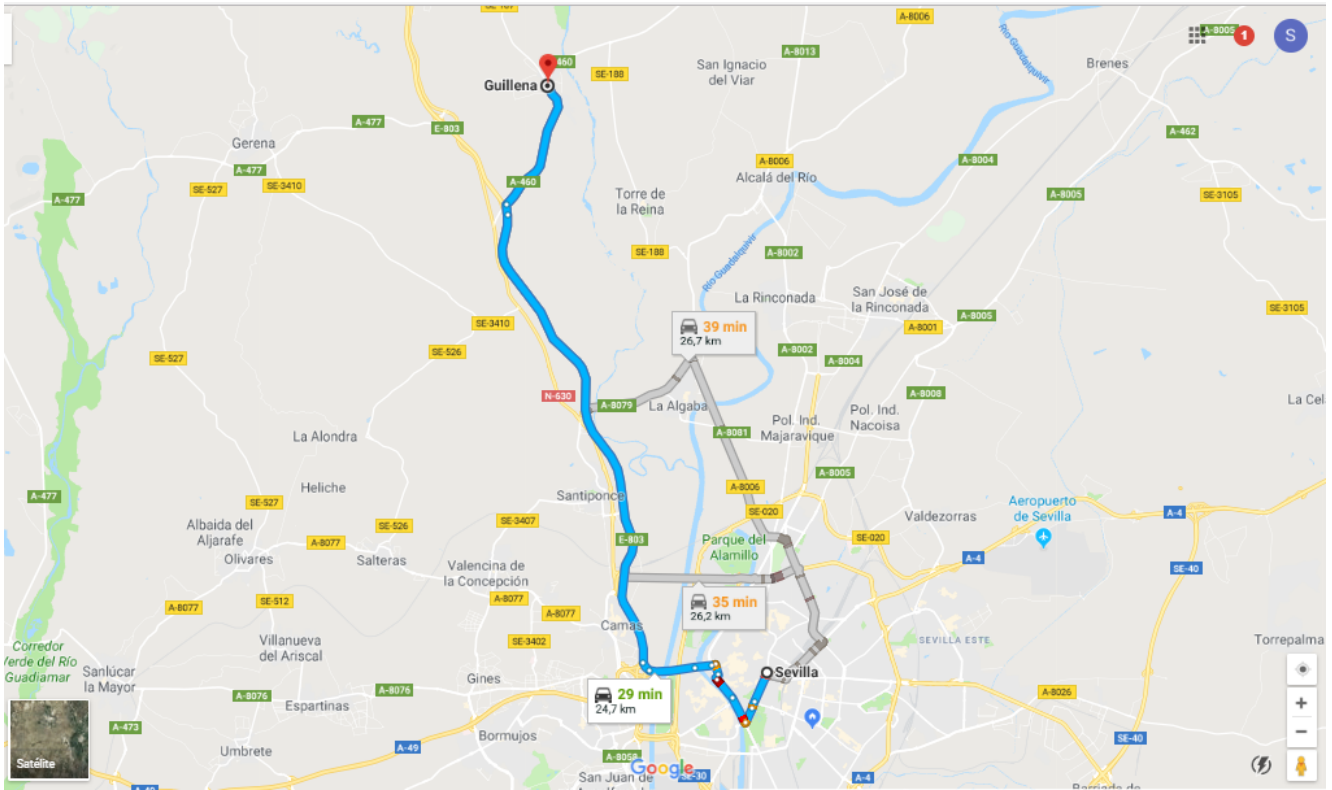
Comenzaremos nuestra actividad con una clase de uso correcto de los bastones, y nos lo dejarán para realizar la ruta. Saldremos de Guillena atravesando un pinar disfrutando de una nueva forma de caminata, hasta unirnos al camino del Rio de Huelva.



Disfrutaremos del acompañamiento del agua, hasta la presa del Gergal, y allí haremos una parada y regresaremos por un perfumado eucaliptal.



El precio de la inscripción será de 13€, que incluye clase práctica y uso de los bastones. Para venir tienes que realizar el proceso de inscripción previo, para ello puedes hacer el pago por tarjeta (botón de abajo) o por transferencia en nuestra cuenta de BBVA ES35 0182 3299 8102 0160 5087 y envíanos el resguardo por mail a info@senderismosevilla.net con tu nombre y apellidos, número de DNI, fecha de nacimiento y un móvil de contacto.



[Comprar curso](#)