



Domingo, 10 de abril de 2016

I Media Maratón de Marcha Nórdica Inter-Clubes "Nordicartagena"

Para amantes, aficionados y curiosos de la marcha nórdica DE TODA LA REGIÓN DE MURCIA (y aledaños), sin discriminación de club, escuela, sexo, raza o religión, el **domingo 10 de abril** tendremos una "mañanita cañera" de marcha nórdica en la que, los que quieran y puedan, podrán completar una **media maratón, no competitiva** por las inmediaciones del Tentegorra. **Saldremos a las 09.30 de la explanada que hay junto al chiringuito de la entrada a las instalaciones de la Mancomunidad de Canales del Taibilla, en Tentegorra, Cartagena.**

La primera parte será un **recorrido de reconocimiento**, haciendo marcha nórdica (musical, si vienes conectado al 105.9 de FM) por un **circuito de 7 kilómetros**, comprendido entre la urbanización Puerta de Hierro y la Cantera de la subida al Mirador.

Una vez completada la primera vuelta "guiada" al circuito, cada participante tendrá hasta las 13.30 para completar la **segunda y la tercera vueltas, a voluntad**, y al ritmo que quiera y pueda, con la única condición de hacerlo practicando una técnica correcta de marcha nórdica. Quien no lo haga así, no será descalificado, pero sí "duramente" amonestado y corregido, "públicamente" (evitaremos, siempre que sea posible, el castigo físico, por ser la primera edición de esta prueba).

Los que completen los 21km dentro del tiempo, podrán degustar los famosos michirones del kiosco de Miguel, regados con la correspondiente cervecita. Los que se contenten con un par de vueltas (14km) también pueden unirse al homenaje, pero tendrán que aguantar chanzas y vilipendios de los que completaron el desafío.

La actividad está pensada con varios propósitos. El primero, que los que practicamos marcha nórdica en nuestra Región podamos **disfrutar juntos** de nuestra saludable afición, repasando diversas técnicas y ritmos, dentro de un ambiente lúdico y festivo. El segundo es demostrar que la marcha nórdica está creciendo y es un factor de **cohesión**, por encima de localismos, clubes y escuelas. El tercero es mostrar al curioso y anónimo observador que la marcha nórdica es un sano, completo y flexible deporte que se puede practicar con **cualquier grado de auto-exigencia**, en un entorno montañoso, compatible con michirones y cerveza. Siendo conscientes de nuestras posibilidades, prestando atención a las luces rojas de advertencia de nuestro respectivos organismos (cansancio y dolor), creo que la actividad es apta para todos los públicos, siendo, repito, conscientes de nuestras limitaciones y obrando en consecuencia... y prestando atención al tráfico rodado en los pocos tramos que coincidimos con él.

Equipo: 2 Bastones de Nordic o normales de Trekking. Guantes finos y gorro para el sol. Zapatillas de deporte y ropa cómoda, según previsiones meteorológicas. **No traigáis mochila;** como mucho, una riñonera o un camel-back. Hay fuentes en el circuito y un bar. Pasta para bebida, y lo que se tercie.

Esta actividad está especialmente pensada para iniciados en la marcha nórdica. Si no has participado en ninguna sesión de iniciación a la marcha nórdica con anterioridad, pero te apetece probar, puedes venir con tus bastones, pero tendrás que "tocar de oído" ya que no se trata de un curso de iniciación (algo altamente recomendable antes de empezar). Los que quieran participar no tienen que inscribirse en ningún sitio; sólo **hay que estar en el punto inicial a la hora indicada. Sé puntual.**

Conduce la actividad: Piri (659657981). Si tienes alguna pregunta, no dudes en llamarme.

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA