

Lloc: Riuet de Coma-ruga

MARXA NÒRDICA

MARCHA NÓRDICA / NORDIC WALKING



Març | Abril | Maig | Juny | Juliol | Agost | Setembre | Octubre

Inscripcions: Turisme del Vendrell
tel. 977 68 00 10, turisme@elvendrell.net

A continuació us detallem els preus de les sortides:

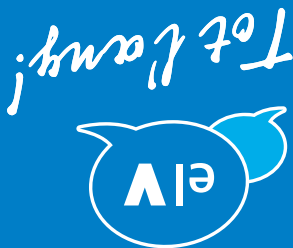
- Targeta: 10 €
- Preu per sortida: 2 €
- Marxa nòrdica nocturna amb targeta: 2 €
- Marxa nòrdica nocturna sense targeta: 5 €
- Ruta Especial amb targeta: 5 €
- Ruta Especial sense targeta: 10 €

A continuación les detallamos los precios de las salidas:

- Tarjeta: 10 €
- Precio por salida: 2 €
- Marcha nòrdica nocturna con tarjeta: 2 €
- Marcha nòrdica nocturna sin tarjeta: 5 €
- Ruta Especial con tarjeta: 5 €
- Ruta Especial sin tarjeta: 10 €

These are the prices of our Nordic Walking activities:

- Nordic Walking Pass: 10€
- Price per outing: 2€
- Nordic Walking at night: 2€ with the pass
- Nordic Walking at night: 5€ without the pass
- Special Route: 5 € with the pass
- Special Route: 10 € without the pass



Lloc: Riuet de Coma-ruga

MARXA NÒRDICA

Inscripcions: Turisme del Vendrell, tel. 977 68 00 10,
turisme@elvendrell.net

Foto: Joan Capdevila Valivé



Març | Abril | Maig | Juny | Juliol | Agost | Setembre | Octubre

El Vendrell



Coma-ruga · St. Salvador · El Francàs
Regidoria de Turisme



La marxa nòrdica és una activitat física aeròbica molt agradable i fàcil de practicar, que incorpora uns bastons similars als utilitzats en l'esquí de fons. La MARXA NÒRDICA és molt més efectiva que caminar: actua de forma suau, però eficaç, millorant la força muscular i tonificant els músculs; activa el sistema cardiovascular, i repercuteix de manera directa en la coordinació i la mobilitat. La flexibilitat d'horaris, llocs, etc. permet practicar-la gairebé sempre. És gratuïta, segura, efectiva i no es necessiten habilitats ni entrenaments especials.

PRACTIQUEM-LA TOTS!

La marxa nòrdica pot practicar-la tota mena de persones:

- Persones que mai han practicat esport.
- Persones grans.
- Persones que pateixen diverses patologies i que han de practicar activitat física per prescripció mèdica.
- Persones amb sobrepès.
- Persones amb malalties cròniques i patologies articulars.
- Esportistes que volen una alternativa més en els seus plans d'entrenament o de recuperació de lesions.

En definitiva, **ÉS BENEFICIOSA** per a qualsevol persona que vulgui fer salut i millorar el seu estat de forma física i mental.

IMPRESINDIBLE PER A LA MARXA NÒRDICA

Es necessiten uns bastons específics adaptats a l'alçada de cada usuari (se'n facilitaran uns a qui no en tingui), roba i calçat esportiu per caminar, crema solar i aigua.

9.00 h

Març: 25 (Ruta Especial) i 27
 Abril: 3 i 17
 Maig: 14 (Nocturna*) i 22

8.00 h

Juny: 12 i 19 (Ruta Especial)
 Juliol: 3, 6, 9 (Nocturna*), 13, 17, 20, 24 (Ruta Especial), 27 i 31
 Agost: 3, 6 (Nocturna*), 10, 14, 17, 21 (Ruta Especial), 24, 28 i 31
 Setembre: 11 i 18 (Ruta Especial)

9.00 h

Octubre: 9 i 23 (Ruta Especial)

* nocturna: 19h des de Sant Vicenç de Calders

La marcha nórdica es una actividad física aeróbica muy agradable y fácil de practicar, que incorpora unos bastones similares a los utilizados en el esquí de fondo. La MARCHA NÓRDICA es mucho más efectiva que caminar: actúa de forma suave, pero eficaz, mejorando la fuerza muscular y tonificando los músculos; activa el sistema cardiovascular, y repercute de manera directa en la coordinación y la movilidad. La flexibilidad de horarios, lugares, etc. permite practicarla casi siempre. Es gratuita, segura, efectiva y no se necesitan habilidades ni entrenamientos especiales.

¡PRACTIQUÉMOSLA TODOS!

La marcha nórdica puede ser practicada por todo tipo de personas:

- Personas que nunca han practicado deporte.
- Personas mayores.
- Personas que sufren varias patologías y que tienen que practicar actividad física por prescripción médica.
- Personas con sobrepeso.
- Personas con enfermedades crónicas y patologías articulares.
- Deportistas que quieran una alternativa más en sus planes de entrenamiento y/o recuperación de lesiones.

En definitiva, **ES BENEFICIOSA** para cualquier persona que quiera tener salud y mejorar su estado físico y mental.

IMPRESINDIBLE PARA LA MARCHA NÓRDICA

Se necesitan unos bastones específicos adaptados a la altura de cada usuario (se facilitarán unos a quien no tenga), ropa y calzado deportivo para caminar, crema solar y agua.

9.00 h

Marzo: 25 (Ruta Especial) y 27
 Abril: 3 y 17
 Mayo: 14 (Nocturna*) y 22

8.00 h

Junio: 12 y 19 (Ruta Especial)
 Julio: 3, 6, 9 (Nocturna*), 13, 17, 20, 24 (Ruta Especial), 27 y 31
 Agosto: 3, 6 (Nocturna*), 10, 14, 17, 21 (Ruta Especial), 24, 28 y 31
 Septiembre: 11 y 18 (Ruta Especial)

9.00 h

Octubre: 9 y 23 (Ruta Especial)

* nocturna: 19h desde Sant Vicenç de Calders

Nordic Walking is a pleasant aerobic activity that is easy to practise for everyone. It requires the use of sticks, similar to those used for cross-country skiing. Nordic Walking is much more effective than walking and has gentle but efficient effects, improving the muscle strengthening and toning the muscles, activating the cardiovascular system and having a direct beneficial effect on coordination and mobility. Its flexibility in terms of use (times, sites, etc...) means it can be practised in any circumstance and in any place. It is free, safe and effective, and no special skills or training are required.

ANYONE CAN PRACTISE IT!

- People who have never practised sports and lead sedentary lives.
- Elderly persons.
- Persons suffering from different pathologies who have been instructed by their doctors to do physical exercise.
- Persons who are overweight.
- Persons with chronic illnesses and joint ailments.
- Persons who practise sport, as yet another alternative to training and/or for recovering from injury.

In short, it is **BENEFICIAL** to any person who wants to keep healthy and improve their physical and mental shape.

ESSENTIAL FOR NORDIC WALKING

You need: special sticks adapted to the height of each user (they are provided for people who do not have them), sports clothing and footwear, sun lotion and water.

9.00 h

March: 25 (Special Route) and 27
 April: 3 and 17
 May: 14 (At Night*) and 22

8.00 h

June: 12 and 19 (Special Route)
 July: 3, 6, 9 (At Night*), 13, 17, 20, 24 (Special Route), 27 and 31
 August: 3, 6 (At Night*), 10, 14, 17, 21 (Special Route), 24, 28 and 31
 September: 11 and 18 (Special Route)

9.00 h

October: 9 and 23 (Special Route)

* At Night: 19h from Sant Vicenç de Calders