



## REGLAMENTO PARA LA MARCHA NORDICA SOLIDARIA ADMOBU

SALIDA EL **21 NOVIEMBRE 2021** DEL CAMPO DE FUTBOL DE CARDEÑADIJO (SE MARCARÁ SALIDA Y META)

Modalidad NO COMPETITIVA

### HORARIO:

10:30 se impartirá una masterclass por parte de una instructora del grupo **Burgos Corre** explicando la técnica para realizar el ejercicio de forma adecuada y eficaz.

**11:00** se comenzará la marcha.

CIRCUITO CIRCULAR DE 5KM APROX

PUNTO DE ENCUENTRO Y SALIDA: CAMPO DE FUTBOL DE CARDEÑADIJO.

### RECOMENDACIONES DE EQUIPACIÓN

- Ropa deportiva adecuada a la climatología.
- Calzado tipo trailrunning o senderismo, a ser posible impermeable.
- Braga de cuello.
- Guantes tipo ciclismo.
- Mochila cómoda, no bolso.
- Rogamos cuiden el fabuloso entorno por el que transcurrirá la marcha

### MATERIAL

- Se prestarán bastones específicos a los 15 primeros solicitantes, los participantes que dispongan de los mismos rogamos NO soliciten el préstamo para darnos la oportunidad de que proporcionemos este servicio a los inscritos que se inician en este deporte.
- Se obsequiará a cada inscripción de una "bolsa del corredor" con productos cortesía de la asociación y sus patrocinadores que se entregará a la recogida del dorsal.

### LOS BENEFICIOS

- Se puede practicar a cualquier edad, ayuda a la pérdida de peso ya que se gasta entre 22% y el 46% más de energía que en cualquier otro deporte, lo por lo que ayuda a metabolizar las grasas.  
La marcha nórdica quema alrededor de 400 calorías a la hora y es apta para todo tipo de públicos.  
Ejercita el 90% de los músculos del cuerpo, reduce la carga sobre las articulaciones y fortalece los músculos relacionados con la postura y la estabilidad de la columna vertebral.  
Trabajo cardiovascular controlado, contribuye a evitar dolores de espalda.  
Además aumenta la sensación de bienestar liberando endorfinas.

SE RUEGA PUNTUALIDAD Y ACATAR LAS INDICACIONES DE LA INSTRUCTORA.

EL DONATIVO DE CADA INSCRIPCIÓN POR PERSONA ES DE: **8 EUROS\***

HABRÁ UN TOTAL de **60 INSCRIPCIONES**, cuando se agote el cupo, la plataforma no permitirá la inscripción. En caso de cancelación, el inscrito deberá avisar con un mínimo de dos días de antelación para la devolución del importe, pasado ese plazo ya no se realizará el reintegro del mismo.

LAS INSCRIPCIONES SE HARÁN MEDIANTE EL FORMULARIO COLGADO EN LA WEB : [www.admobu.es](http://www.admobu.es)

LA RECOGIDA DE DORSALES TENDRÁ LUGAR EN LA TIENDA DECATHLON DE BURGOS : DURANTE EL **SÁBADO DIA 20 NOVIEMBRE DE 10:00 A 14:00 Y DE 17:00 A 20:00**. Se entregarán tras mostrar el DNI del inscrito.

\*El pago de la inscripción se realizará a la recogida de dorsal el Sábado día 20 de Noviembre, no se entregaran dorsales el mismo día de la marcha. Se pone a disposición de las personas que quieran aportar y no participar del DORSAL CERO solidario, que se puede realizar en el siguiente número de cuenta de AELCLES (Agrupación de Entidades en Lucha Contra la Leucemia y más Enfermedades de la Sangre) a quien se destinará la recaudación

**DORSAL CERO ES75 3035 0305 48 3050022404**

EL RECORRIDO.

Transcurre por senderos y caminos del término municipal de Cardeñadijo.

Podéis consultar la ruta en el siguiente enlace:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cardenadijo-87589513>

Aquí debajo tenéis la imagen de por dónde iremos.

