

Marcha Nórdica

12 de mayo 2024



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.



Asociación de Enfermos y Familiares de Enfermos de Fibromialgia y Fatiga Crónica de Ciudad Real

FIBROREAL

Organización:

FibroReal es una entidad sin ánimo de lucro cuyo ámbito de actuación es la provincia de Ciudad Real. Desde el año 2017 visibiliza, informa, apoya, contribuye y trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de Fibromialgia (FM) y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y sus familiares. Apuesta por la investigación científica, por todo avance que acerque a un mayor conocimiento y manejo de ambas enfermedades, a un diagnóstico más temprano y a un tratamiento integrado lo más eficaz posible.

Datos de la entidad:

CIF: G13606785

Dirección: C/ Esperanza, 17-4ºD

Provincia: Ciudad Real

Teléfono: 645 02 24 44

Dirección de Correo electrónico: Fibroreal@gmail.com

Página web: <http://www.fibroreal.com>

Página Facebook: FibroReal

Año de Constitución e inicio de la actividad: 2017

N.º de Socios: 180

Persona de contacto: Prado Estradas, presidenta de FibroReal

La Marcha nórdica es una técnica deportiva que consiste básicamente en caminar ayudados de unos bastones especiales, específicos para la actividad.

Su aprendizaje es muy sencillo y rápido, aportando un beneficio físico y mental con una baja sensación de cansancio.

En el taller aprenderemos la técnica y la practicaremos hasta dominarla, comprobando sus múltiples beneficios.

El sedentarismo y sus consecuencias o la cada vez más frecuente aparición de cuadros de estrés o ansiedad hacen que propongamos dicha actividad como prevención de estados físicos y mentales más complicados.

En el taller comprobamos sus múltiples beneficios

- ✓ Ejercitamos el 90% de los músculos
- ✓ Se reduce la presión sobre las articulaciones: rodillas, tobillos o caderas.
- ✓ Mejora de la capacidad cardiovascular y la oxigenación
- ✓ Aumenta entre un 20 y un 40% el consumo de energía.
- ✓ El estado mental es muy satisfactorio, reduciendo el estrés o la ansiedad.
- ✓ No da sensación de cansancio
- ✓ Al practicarse al aire libre conectamos con la naturaleza.

Marcha Nórdica .

La actividad se distribuye en 1 grupos de trabajo Contenidos de la actividad:

Cursillo expres de manejo de los bastones y técnica de marcha con bastones.

Marcha poniendo en práctica los conocimientos aprendidos. Esta actividad se desarrolla por parejas

Incluye : 3 Monitores

Seguros de accidente y Responsabilidad Civil durante las actividades.

Material necesario para cada actividad. 100 pares de bastones específicos de marcha nórdica.

BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA Y FIBROMIALGIA

“El Nordic Walking o marcha nórdica es altamente beneficioso para las personas con fibromialgia ya que es un ejercicio que desarrolla la potencia, la elasticidad y la resistencia muscular. Libera de tensiones y rigideces a las articulares, mejora la movilidad y mantiene una mente sana en un cuerpo sano, ayudando a unir nuestro cuerpo y nuestra mente en pos de una mejora de la salud”.

PROGRAMACIÓN JORNADA MARCHA NORDICA

10.30 Reunión en la Puerta del Ayuntamiento.

10:45 Reparto de material y presentación de la actividad.

11.00 Inicio de la marcha.

Ayuntamiento

Plaza del Pilar

Calle Alarcos

Parque de Gasset

Vía verde(hasta el puente de la autovía).

Regreso hasta Quijote Arena .

Total Km ida y vuelta 5,500 KM

13:30 Fin de la actividad . Quijote Arena.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRANSPORTES Y MOVILIDAD SOSTENIBLE

ESTUDIO GEOGRÁFICO NACIONAL



IBERPIX
Ortofotos y cartografía



| | |
|----------------------------|-------------------|
| Marcha Nórdica. 12 de Mayo | 27/2/2024 |
| FIBROREAL. CIUDAD REAL | EPSG:3857 (WGS84) |

TOTAL DISTANCIA: 5,530 kM.

Dificultad: fácil.