La marxa nòrdica solidària amb l'Oncolliga ja té uns 200 inscrits

Se celebra aquest diumenge, amb sortida a Fontajau i permet escollir tres rutes: 6, 10 i 14 quilòmetres

La quarta Marxa Nòrdica solidària de Girona que es fa aquest diumenge dins del primer congrés de Marxa Nòrdica de l'Estat ja té uns 200 inscrits. El punt de sortida de la marxa serà, com en les edicions anteriors, la zona de gespa que hi ha darrera el Pavelló de Fontajau. Com a novetat, però, en aquesta edició es proposen tres rutes circulars de 6, 10 i 14 quilòmetres. La inscripció costa 10 euros (més dos euros en cas que es vulgui llogar els bastons) i es pot fer on line des de la web d'Oncolliga Girona o el mateix dia, abans de la sortida. Els diners es destinaran a l'Oncolliga Girona.

LaFundació Oncolliga Girona i l'associació esportiva Nòrdic Walking Girona organitzen la marxa, que enguany té un caràcter especial, ja que serà la cloenda del primer congrés de Marxa Nòrdica de l'Estat, que se celebra a Girona.

La marxa nòrdica és una manera de caminar en la qual s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar amb dos bastons dissenyats especialment per a aquesta modalitat esportiva, fent que sigui un moviment natural per al nostre cos i actuant de forma suau, però molt efectiva. Dins l'àmbit oncològic, i més concretament en el càncer de mama, l'exercici físic està recomanat tant per a la prevenció com per al tractament i manteniment del limfedema.

El Congrés és una iniciativa impulsada per la directora de Nordic Walking Girona, Cristina Borràs, per celebrar el vintè aniversari de la marxa nòrdica i de fer un pas més per donar a conèixer ala disciplina i consolidar-la com una pràctica esportiva saludable a casa nostra.

El congrés inclourà diverses conferències de personalitats rellevants en l'àmbit català, espanyol i internacional, d'entre les quals destaca la del finlandès Marko Kantaneva, creador del concepte de marxa nòrdica l'any 1997. Kantaneva será també qui dirigirà la masterclass i l'escalfament previs a la sortida de la marxa nòrdica solidària del diumenge al matí.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/girona/2017/03/09/marxa-nordica-solidaria-loncolliga-ja/833473.html?utm_source=rss