

INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA



DESTINO: Cabo Prior, Ferrol

ACTIVIDAD: Marcha nórdica

DURACIÓN: Un día

DIFICULTAD: Fácil

Realizaremos una ruta circular por el cabo Prior. Disfrutaremos de una de las mejores vistas de la costa Artabra, veremos los restos de las instalaciones militares y las fabulosas playas de Santa Comba, Esmelle San Jorge, y podremos al mismo tiempo probar e iniciarnos en la marcha nórdica. Antes de la ruta realizaremos un acercamiento a esta práctica deportiva

CRONOGRAMA:

- Inicio ruta sábado 27 de marzo por la mañana a las 09:30.
- La ruta será de 2 horas y media y las explicaciones de marcha nórdica previas a la ruta será de 2 horas

DISTANCIA:

- Distancia 6 km Desnivel + 200m Desnivel – 200 m

PUNTO DE ENCUENTRO:

En la carretera al cabo Prior, dejo enlace google maps

<https://goo.gl/maps/d49bhkN38xGB77Lr7>

MATERIAL NECESARIO:

- Mochila pequeña, cómoda para llevar prenda de abrigo algo de agua de 10-20 litros aprox.
- Cantimplora o camel back o similar de 1 litro por lo menos
- Algo para picar durante la ruta
- Pantalones largos para caminar
- Calzado de caminar cómodo ; recomendable zapatillas trekking
- Prenda de abrigo, tipo Forro polar 200 o 300 o similar
- Impermeable tipo Gore Tex o similar
- Sombrero o gorra
- Aconsejable llevar ropa para cambiarse, que se podrá dejar en los coches

MATERIAL OBLIGATORIO (COVID-19):

- Dos mascarillas higiénicas o quirúrgicas.
- Bolsas de plástico.
- Gafas de sol y/o transparentes (se recomienda que cubran los ojos lo máximo posible y a ser posible con cristal de seguridad contra impactos).
- Crema de protección solar individual.
- Comida y bebida individual.
- Botecito pequeño con gel o spray desinfectante biodegradable.
- Aconsejable usar la aplicación para el móvil de radar Covid, del ministerio de sanidad

<https://play.google.com/store/apps/details?id=es.gob.radarcovid&hl=es&gl=U>

[S](#)

