

SORTIDA DE MARXA NÒRDICA

28 DE NOVEMBRE

Parc de Gallecs



Qinesia
Equip de salut



Limfacall
Asociación Catalana de Afectados
de Linfedema y Lipedema

Més informació:
info@qinesia.cat

INDICACIONS I RECOMANACIONS

- **Preu**
10€ pels socis de Limfacall
20€ per a no socis
- **Hora de 9:30 a 13h**
- **Lloc:**
Espai Rural Gallecs
<https://goo.gl/maps/25fxyN9dBiANiSFV7>
- **Dia 28 de novembre**
- **Bastons**
Es podran llogar els bastons. 5 € pels no socis.
- **Avituallament Sí**
L'organització proporcionarà fruita, aigua, sucs.
- **Portar roba còmode**
Millor en varies capes.
No es recomanable portar una sola peça de roba de molt abric.

Inscripcions:

<https://forms.gle/e7Sc39qoYywXQDq56>

Pagament per Bizum a: 644464576

PREGUNTES FREQUENTS

- **S'ha de portar la prenda (mitja, guants, etc)?**
Depèn del que cadascú estigui acostumat sembla que va millor, però no hi ha evidència.
- **Què esmorzem el dia de la caminada.**
Portar un entrepà per menjar abans de començar i que es portin fruita seca per durant la caminada. Donarem una fruita i aigua per durant la caminada.
- **Cal portar algun aliment per durant la marxa (barreta, fruita, suc, aigua,...)**
El que a cadascú li senti millor.
- **Què faig si no tinc bastons de marxa nòrdica (serveixen els de trekking?)**
Els bastons han de ser de marxa nòrdica i els de trekking no serveixen. N'hi haurà a disposició dels participants.
- **Quin tipus de calçat he de portar.**
No cal que siguin botes. Bamba que sigui flexible.
- **Quants Km (temps) durarà la marxa?**
Aproximadament 5km. Dificultat baixa.
- **Quants temps durarà l'activitat?**
Tenir en compte el desplaçament a Gallecs, si és el cas, unes 3 hores i mitja.