

3. ¿Ha realizado alguna iniciación? Sí  No
4. ¿Con quién ha realizado la iniciación o taller?
5. ¿Es socio de algún club de marcha nórdica o club de montaña? Sí  No
6. En caso afirmativo, ¿qué club?
7. Su práctica es: Individual  En grupo
8. ¿Cuánto hace que practica la marcha nórdica?  
 Meses  Un año  Más de un año
9. ¿Tiene bastones propios? Sí  No
10. ¿Cuántas veces practica marcha nórdica a la semana?  
 1 vez  2 veces  Más de 2 veces
11. ¿Cuánto tiempo dura su sesión de la actividad?  
 30 min.  1 h.  1 h. 30 m.  2 h.  + 2 h.
12. ¿Se desplaza habitualmente andando?  
 (Trabajo, paseos, compras) Sí  No
13. ¿Le gustaría recibir información sobre la marcha nórdica y actividades que se realizan en Aragón?  
 Sí  No

Sus datos son exclusivamente utilizados para fines informativos y si desea recibir información sobre la marcha nórdica en Aragón. Queda amparado los derechos de imagen, a lo dispuesto a la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección Civil del Derecho al Honor, a la intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen. De conformidad con la ley 15/1999, de 13 de diciembre, sobre protección de Datos de Carácter Personal para poder acceder, cancelar, oponerse o rectificar a los datos vinculados, puede referirse a: comitearagon.marchanordica@yahoo.es

**NOMBRE:**

**APELLIDOS:**

**Fecha de nacimiento:**

**DNI:**

**FEDERADO:** SÍ  (Presentar tarjeta / pago de 3 €)  
 NO  (Presentar DNI / pago de 5 €)

**¿Dispone de bastones nórdicos?** SÍ  NO

EN CASO DE NO DISPONER, INDICAR ALTURA (en cm):

**INSCRIPCIÓN NÚM.: M/**  (organización)

Autorizo los derechos de imagen a la organización para cualquier soporte web, redes sociales, audiovisuales, prensa, etc., ya sea en individual o en grupo, para su uso pedagógico, deportivo y promocional de la práctica deportiva de la marcha nórdica.

**domingo, 27 de mayo**

**Marcha Nórdica Popular por la Ribera del Ebro (Inscripción previa obligatoria)\***

\*Inscripciones hasta el miércoles 23 de mayo.

**Organiza: Club CAI Nordic Walking, Zaragoza**

Inscripción en este folleto o bien en:  
[www.comaragonesmarchanordica.wordpress.com](http://www.comaragonesmarchanordica.wordpress.com)

**Encuentro, salida y retorno:**  
 Plaza del Pilar - Fuente de la Hispanidad.

**8.30 h. Recepción y registro de inscritos**

Tras la inscripción se comprobará el listado de inscritos, presentando bien su DNI o Tarjeta Federativa FAM. Se efectuará el cobro de la misma\*, teniendo en cuenta que:

\*Se ruega el pago en efectivo con el importe exacto.

- Precio para NO Federados: 5 euros.
- Precio para Federados FAM: 3 euros.
- Se dispondrá hasta agotar existencias de 70 pares de bastones nórdicos para los que no dispongan de ellos.
- Para préstamo de bastones se dejará en depósito DNI.

**9.15 h. Salida**

**13:15 h. Llegada**

**Colaboran:**



**las Jornadas de Marcha Nórdica en Aragón**

**Zaragoza**

25 al 27 de mayo de 2018



**Viernes, 25 de mayo**  
**INAGURACIÓN JORNADAS**

**18:30 h. Centro Joaquín Roncal CAI-ASC**  
 C. San Braulio, 5-7 • 50003 Zaragoza

**Inscripciones en:**  
[www.comaragonesmarchanordica.wordpress.com](http://www.comaragonesmarchanordica.wordpress.com)  
 y en las Jornadas con parte de este folleto.

**Organiza:**



## Viernes, 25 de mayo

### 18.30 a 18.45 h. Presentación de las Jornadas

Bienvenida y presentación conducida por:

#### Luis Masgrau

Presidente de la Federación Aragonesa de Montañismo

#### Fernando Morata

Presidente del Club CAI Nordic Walking;  
Presidente del Comité Aragonés de Marcha Nórdica; Monitor de marcha nórdica EAM

### 18.45 a 19.30 h. La marcha nórdica en Aragón. Su origen y desarrollo

#### Ponente: Pedro Pallás

Presidente del Club Nordic Walking Zaragoza  
Miembro del Comité Aragonés de Marcha Nórdica  
Monitor de marcha nórdica EAM; INWA Nordic Walking Instructor

### 19.30 a 19.45 h. Pausa

### 19.45 a 20.30 h. La marcha nórdica, actividad física para todos

#### Ponentes: Antonia Velázquez

Presidenta del Club Senderos Nordic Walking  
Miembro del Comité Aragonés de Marcha Nórdica; Monitor de marcha nórdica EAM; INWA Nordic Walking Instructor

#### Jesús Claramunt

Presidente del Club Escuela Mas que Pasos Nordic Walking; Miembro del Comité Aragonés de Marcha Nórdica; Monitor de marcha nórdica EAM; Técnico Superior en Actividades Físico-Deportivas; Diplomado Maestro Ed. Física; Instructor NW estilos INWA y Fittrek

## Sábado, 26 de mayo

### 9.30 a 11.00 h. Mesa redonda

#### El ejercicio físico como medicina

#### Ponente: Dra. Marina Gimeno

Médico Rehabilitador. Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza

### La marcha nórdica como prevención y control del linfedema

#### Ponente: Dra. Laura Casaña

Médico de Área medicina preventiva y salud pública; colaboradora de la Asociación de personas con linfedema de Aragón

### Marcha nórdica y salud

#### Ponente: Dra. Lola Fábregas

Reumatóloga del Hospital de Barbastro y practicante de Marcha Nórdica

### 11.00 a 11.15 h. Pausa

### 11:15 a 12:30 h. 20 años de Nordic Walking en Finlandia. Apuntando a las nuevas tendencias de la marcha nórdica

#### Ponente: Jordi Pau Caballero

Presidente Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus; Modern Nordic Walking Coach; INWA Nordic Walking Instructor; Técnico deportivo en media montaña; Guía acompañante de montaña

### 12:30 a 13:00 h. La marcha nórdica y el corredor de trail en el ultrafondo

#### Ponentes: Mònica Oró

Presidenta del Club Nordic Walking Cierzo Trail; Miembro del Comité Aragonés de Marcha Nórdica; Monitor de marcha nórdica EAM; INWA Nordic Walking Instructor; Monitor Deportivo y Monitor de ocio y tiempo libre.

#### Chemary Carrera

Director de MASPIRINEO Escuela Esquí Montaña; Miembro del Comité Aragonés de Marcha Nórdica; Monitor de marcha nórdica EAM; Profesor de esquí de fondo, alpino y de montaña.

### 17:30 a 19:00 h. TALLER DE TARDE

#### Lugar: Parque José Antonio Labordeta (Parque Grande)

Avenida de los Bearnese, a pie de las escaleras de la fuente luminosa, bajo el monumento al Rey Alfonso I el Batallador.

### Sesión técnica de perfeccionamiento Nordic Walking, propiocepción y alineación postural (Inscripción previa en este folleto)

Impartida por: Jordi Pau Caballero

## Inscripción a las Jornadas

Rellenar este formulario y entregar el viernes 25 por la tarde en la presentación de las Jornadas o bien, en:

[www.comaragonesmarchanordica.wordpress.com](http://www.comaragonesmarchanordica.wordpress.com)

<b>Nombre:</b>			
<b>Apellidos:</b>			
<b>Dirección:</b>			
<b>Población:</b>		<b>C.P.:</b>	
<b>Provincia:</b>		<b>Edad:</b>	

- Asistiré a todas las jornadas
- Sólo el viernes 25. Presentación Jornadas
- Viernes 25 y sábado 26. Jornadas y taller.
- Sábado 26, tarde. Taller marcha nórdica.
- Domingo 27, Marcha Nórdica Popular

Inscripción obligatoria (cupón inferior)

Rellenar esta encuesta de manera voluntaria. Ayudará a conocer cómo está la marcha nórdica en Aragón y sobre sus usuarios practicantes ¡Muchas Gracias!

1. ¿Conoce la marcha nórdica? Sí  No
2. ¿Cómo la ha conocido? Internet  Un amigo   
Un club  Boletín  Prensa  Redes sociales   
(sigue detrás)



## Inscripción a la 15 km marcha nórdica popular domingo, 27 mayo 8:30 h.

Encuentro, salida y retorno:

Plaza del Pilar - Fuente de la Hispanidad

8.30 h. Recepción y registro de inscritos

- Precio para NO Federados: 5 euros.
- Precio para Federados FAM: 3 euros.

9.15 h. Salida

13:15 h. Llegada

Organiza:

