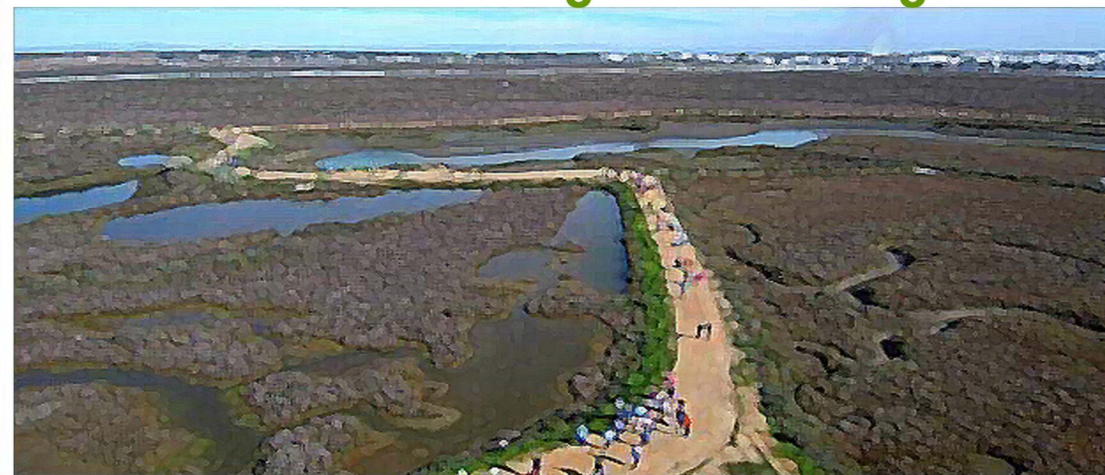




Programa Nacional de Marchas y Carreras de Portugal Calendario Regional del Algarve 2019/20

9 de Febrero de 2020



Lugar: Club Náutico Marina Canela (Punta del Moral)

Concentración: 10:30 h.

Salida de la prueba: 11:00 h.

RECORRIDOS:

Opción I: 6 km. // Opción II: 11 km.



Patronato Municipal de Deportes

C/ Cadiz 4 21400 Ayamonte (Huelva)

Email: pmd@ayamonte.es Tlf: 959 470625

Periodo de inscripción hasta el 7 de febrero de 2020 ó una vez completadas las 500 inscripciones
Las inscripciones serán gratuitas



Características de la ruta:

Se realizará un recorrido rural sobre el perfil del carril-bici que une las playas de Punta del Moral e Isla Canela (Ayamonte). Los diferentes recorridos discurren por un entorno natural donde encontramos parajes naturales tanto de playas como de marismas, discurrendo junto a un Mausoleo Romano y una Torre de carácter defensivo construida durante la Edad Media y el Ecosistema Litoral. Muy influenciadas por las mareas atlánticas, un punto importante de nidificación de aves acuáticas y donde la flora dominante está compuesta por diversas especies adaptadas al ambiente húmedo y salino del entorno.

Contaremos con dos Opciones dentro del Recorrido:

Opción I: Recorrido de 6 km.

Dificultad Baja. Recorrido sin perfil de elevación.

Opción II: Recorrido de 11 km.

Dificultad baja. Recorrido sin perfil de elevación.

Ambas opciones serán circulares

La organización se reserva el derecho de poder modificar o adaptar el recorrido si fuera necesario.

Inscripciones

Para participar en dicha ruta los interesados deberán de realizara inscripción a través:

Patronato Municipal de Deportes
C/ Cadiz 4 21400 Ayamonte (Huelva)
email: pmd@ayamonte.es Tlf: 959 470625

El periodo de inscripción se realizará hasta el 7 de febrero de 2020 o una vez completadas 500 inscripciones. Las inscripciones serán gratuitas.

Recomendaciones

Los participantes deberán de encontrarse con las condiciones adecuadas para la practica de la actividad física, realizando el recorrido que mas se adapte a su condición física.

Deberán de acudir con ropa y calzado adecuado para la practica del senderismo.

No salirse nunca de los caminos y sendas marcadas o establecidas para cada ruta.

No dejar basuras, depositarlas en los lugares habilitados para éstas.

La ropa y al calzado ha de ser cómoda, y debemos ir provistos de gafas de sol, protector labial, agua y una gorra.

¿Por qué caminar?

Mejora la salud: fortalece el corazón, los huesos y los músculos, y ayuda a controlar el peso.

Da la felicidad: mejora el estado de ánimo y ayuda a combatir la depresión. Caminar 30 minutos al día puede incrementar el estado de ánimo más rápido que los antidepresivos.

Da alegría: Caminar es una buena manera de pasar tiempo con amigos o familiares y disfrutar de la naturaleza.

Mejora muchas cosas: mejora la confianza, la resistencia, la energía, el peso, el control y la esperanza de vida.

Caminar es un gran ejercicio porque es muy fácil de hacer.

A tener en cuenta:

- **Calentar:** Dedicar unos cinco minutos caminando lentamente para calentar los músculos.

- **Estiramiento:** Después de calentar, estirar los músculos antes de continuar caminando. Incluir el estiramiento de los gemelos, los cuádriceps, los isquiotibiales y estiramiento lateral (iliotibial) para que estos músculos se dilaten.

- **Enfriar después de cada caminata:** Para reducir el estrés en su corazón y los músculos, antes de finalizar la caminata comience a hacerlo lentamente durante unos cinco minutos.



Image © 2020 TerraMetrics

PLANO
GENERAL