

> Notícies i propostes del Centre Excursionista de Terrassa

Espai CET



Marxa nòrdica

La Marxa nòrdica és una forma de practicar el senderisme ajudant-se amb bastons, de manera que no només actua el tren motor inferior del cos, sinó que els braços, a través dels pals, ajuden a impulsar el cos, de manera que cada passa és molt més eficient. Tal com passa amb l'esquí de fons

Quan es domina aquesta tècnica, el resultat és un moviment natural que actua sobre sobre tot el nostre organisme i que té efectes positius tant sobre la nostra salut salut com sobre la nostra forma física.

Hi ha nombrosos estudis que avalen els beneficis de la marxa nòrdica i que recomanen la pràctica d'aquest esport a persones de totes les edats:

la marxa nòrdica fa actuar el 90 % dels músculs del nostre cos, té un nimpacte lleu en les nostres articulacions i, al mateix temps, millora la nostra postura i corregeix mals hàbits i alteracions de la columna vertebral. També ens ajuda a millorar l'equilibri i la coordinació i contribueix a la prevenció de l'osteoporosi i ajuda a millorar-la en cas que ja hagi aparegut.

Per tal d'aprofitar al màxim els beneficis de la marxa nòrdica, cal dominar-ne la tècnica i practicar-la sovint. Al Centre Excursionista de Terrassa oferim un programa de cursos d'iniciació i de sortides a la natura que asseguruen una bona pràctica d'aquest esport

La proposta

Els terrenys planers amb lleugeres ondulacions són els més adequats per a la marxa nòrdica i els camins de l'aigua, que segueixen canals de reg o de transport de l'aigua potable cap a les grans ciutats són excel·lents oportunitats per a la pràctica d'aquest esport.

Avui us proposem seguir la sèquia de Manresa des de Balsareny fins al parc de l'Agulla de Manresa. Aquesta obra d'enginyeria medieval assegurava l'abastiment d'aigua a aquesta ciutat i comptava amb un camí que la segueix per assegurar-ne el manteniment.

Es tracta d'un recorregut d'uns 25 km per camins de terra, amb algun tram pavimentat o asfaltat i que ens farà conèixer alguns elements del nostre patrimoni arquitectònic, com el castell de Balsareny, el pont de Conangle o la Botjosa, una colònia minera construïda els anys 30 del segle XX per allotjar els treballadors de les mines potàssiques de Sallent i les seves famílies.

És un recorregut lineal, pel que heu de preveure la manera de tornar a Balsareny a recollir el vehicle. Podeu trobar el track d'aquesta caminada seguint el codi QR que acompanya la fotografia.

Les activitats del mes d'octubre

INFANTIL, JUVENIL I FAMÍLIES

Coneixermon

21 novembre: Salt del Grill (Querallbs)

SENDERISME

Horitzons

6 de novembre: Llacs del Carlit

Passejades pel Parc

10 de novembre: Teix de l'Obac

Travessades familiars

21 de novembre: El volcà de la Cossa

Senders

21 de novembre: Camí dels Nyerros 4a etapa

MARXA NÒRDICA

20 de novembre: Santa Maria de Besora

ALTA MUNTANYA

FEMalpi

28 de novembre: Pollegó inferior del Pedraforca

ESPELEOLOGIA

4 de novembre: Conferència de clausura del curs d'iniciació a l'espeleologia, nivell I: el sistema del Alto Tejuelo

CIÈNCIES NATURALS

Ornitologia

21 de novembre: Rubí

Botànica

14 de novembre: serra d'en Ros



Trobareu tota la informació del Centre Excursionista de Terrassa i les nostres activitats a:



ce-terrassa.cat

CULTURA

3 de novembre: Presentació del llibre «Fruits silvestres comestibles»

EXPOSICIONS

Fins al 10 de desembre: Fotografies d'Enric Jornet

EMCET · ESCOLA DE MUNTANYA

7 de novembre: Tastets · Iniciació a l'escalada esportiva en roca

21 de novembre: Tastets · Iniciació a les vies ferrades

I DURANT EL CURS, A L'EMCET:

Tastets:

- Escalada esportiva en roca
- Via ferrada
- Escalada en via llarga
- Raquetes de neu
- Escalada en gel
- Progressió amb piolet i grampons i tècnica en corredors de neu
- Esquí de muntanya

Cursos:

- Progressió en crestes nivell I
- Escalada nivell I
- Alpinisme nivell I
- Alpinisme nivell II
- Escalada nivell II

Conferències:

- Medicina de muntanya
- Tècniques per millorar el grau d'escalada esportiva
- Tècniques per evitar lesions típiques del trailrunning