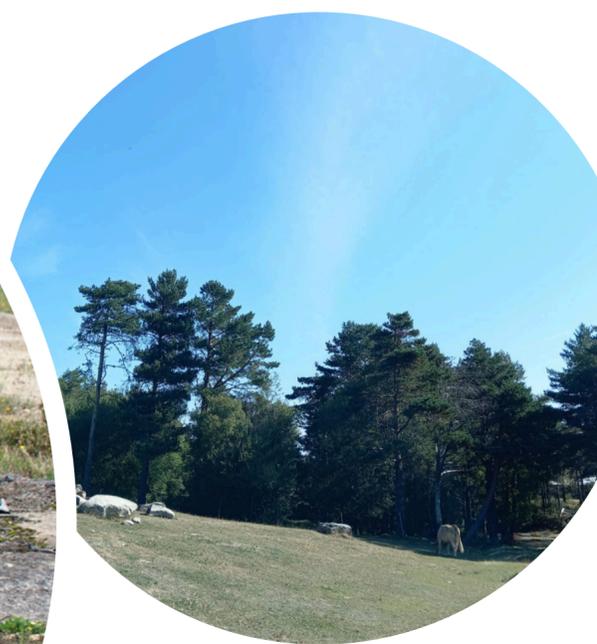


OPEN E XUNTANZA DE MARCHA NÓRDICA ESTACIÓN DE MANZANEDA

ROCÓDROMO, PISCINA, TIROLINA...



CATEGORÍAS ABSOLUTA
VETERANOS A, B, C Y D.
XUNTANZA INFANTIL E XUVENIL

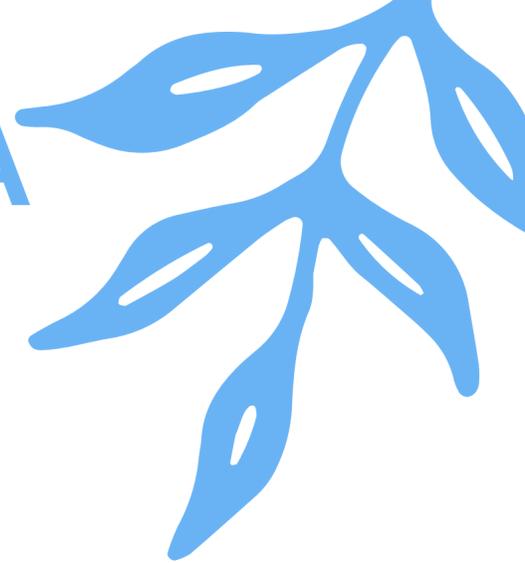
26 OCTUBRE
10:30 - 14:00
16:00 - 18:00



OPEN E XUNTANZA

DE MARCHA NÓRDICA

ESTACIÓN DE MANZANEDA



Open de Marcha Nórdica

El sábado 26 de octubre tenemos una cita en la estación de Manzaneda para celebrar un open de Marcha Nórdica de adultos en horario de mañana, y una xuntanza de Marcha Nórdica para niños por la tarde.

Este evento está enfocado en la difusión, conocimiento y disfrute de la Marcha Nórdica.

Recomendamos a las familias de los menores que participen en la xuntanza que, aunque su actividad sea por la tarde, acudan ya al evento de la mañana, para así poder animar a los adultos en su open y ver, de primera mano, cómo se desarrolla un evento así. Igualmente, animamos a los adultos de la mañana que se queden a animar y servir de referente a los participantes de la tarde.

Categorías

Open:

- Absoluta.
- Veteranos A (40-49 años).
- Veteranos B (50-59 años).
- Veteranos C (60-69 años).
- Veteranos D (70-79 años)

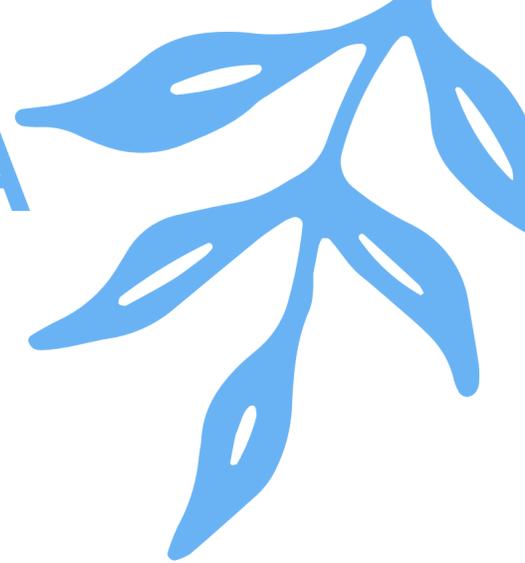
Xuntanza:

- Infantiles.
- Juveniles.

OPEN E XUNTANZA

DE MARCHA NÓRDICA

ESTACIÓN DE MANZANEDA



Formato:

Open de adultos:

El open destinado a adultos se regirá por las normas establecidas en el reglamento gallego de competiciones de Marcha Nórdica, contando con el equipo arbitral para supervisar la marcha de los participantes. No habrá sanciones salvo que considere el árbitro que la ejecución se aleja demasiado de las normas establecidas (como correr); en esos casos sí que podrá sancionar con tarjetas. Si la técnica en ejecución sólo tiene algunos matices que mejorar, serán informados por los árbitros, tratando de corregirla para lograr una ejecución lo más perfecta posible.

Será un evento con tendencia más informativa que sancionadora.

Horario:

Recepción de participantes y entrega de dorsales: 10:30h

Charla técnica: 11:15h

Prueba: 11:45 a 13:30h

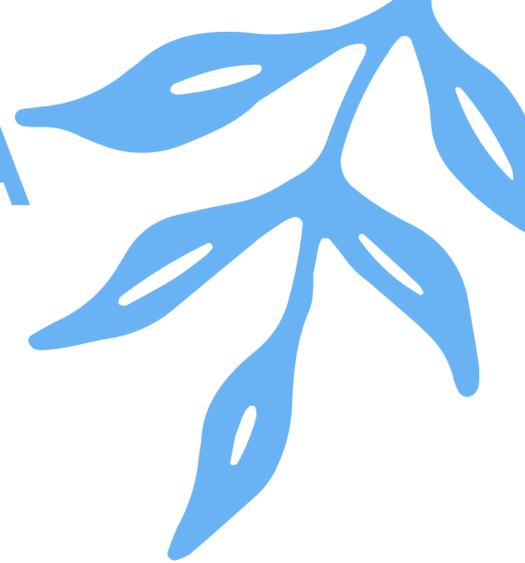
Entrega de premios y regalos: 14:00h

*Los horarios podrán variar según inscripciones.

OPEN E XUNTANZA

DE MARCHA NÓRDICA

ESTACIÓN DE MANZANEDA



Xuntanza de menores.

Con el fin de la difusión y acercamiento de menores al mundo de la Marcha Nórdica, se realizará la primera xuntanza de menores marchadores/as nórdicos/as gallegos/as, para que vean en qué consiste y que disfruten del entorno y de las actividades a desarrollar.

Las actividades comienzan con una pequeña formación de manejo de bastones para conocer su funcionamiento, seguido de una prueba de Marcha Nórdica en el circuito del open de los adultos, donde tendrán un recorrido menor.

Horario

Recepción de participantes y entrega de dorsales: 16:00h

Directrices de la Marcha Nórdica: 16:30h

Comienzo de la prueba: 17:30h

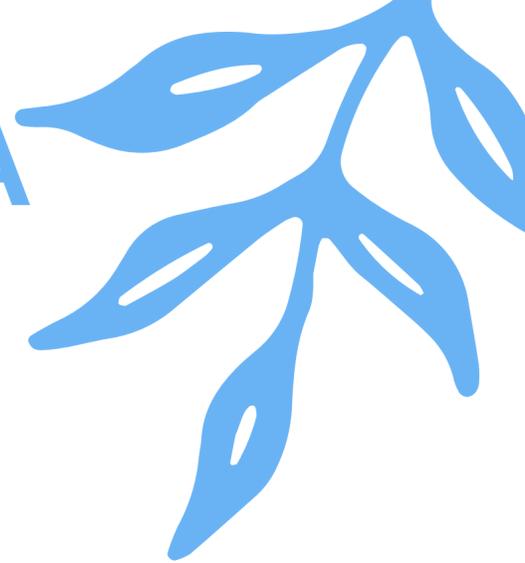
Entrega de premios y regalos: 19:00h

**Los horarios podrán variar según inscripciones.*

OPEN E XUNTANZA

DE MARCHA NÓRDICA

ESTACIÓN DE MANZANEDA



Más que Marcha Nórdica

La estación de Manzaneda ofrece, para los competidores y sus acompañantes, la posibilidad de disfrutar de una jornada completa de diversión con:

- Piscina climatizada, con corrientes y spa.
- Parque multiaventura con puentes tibetanos y zona de juegos.
- Tirolina
- Escalada en el rocódromo del pabellón de Manzaneda.

Aperitivo y merienda.

Al finalizar la prueba de adultos se hará un pequeño aperitivo para todos los competidores y acompañantes.

Por la tarde, los más pequeños podrán disfrutar de una merienda al finalizar la prueba.

Inscripciones:

Las inscripciones son gratuitas y se hacen a través del formulario del código QR o a través de este enlace.

https://docs.google.com/forms/d/16nS5ZgPu4p_uB2PBfz2_olveofWBvQ.OME1_NSoMDmUA/edit

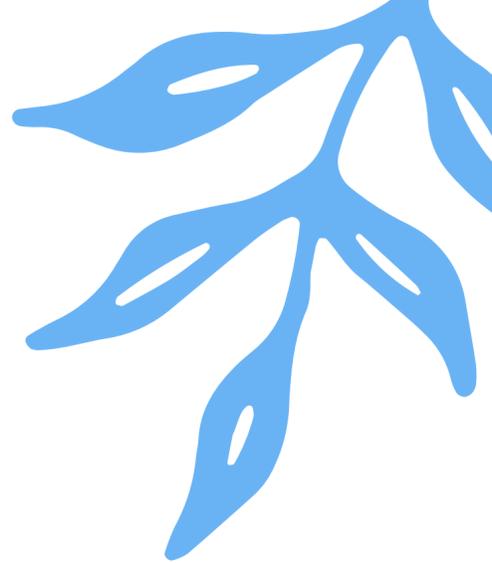
La fecha máxima de inscripción es el 22 de octubre a las 20:00



OPEN E XUNTANZA

DE MARCHA NÓRDICA

ESTACIÓN DE MANZANEDA



Alojamiento

La estación de Manzaneda nos ofrece tarifas especiales para este evento:

1. Apartamento tipo T0 - PVP: 80€/noche.

Estudio doble para un máximo de 3 personas con cama supletoria (suplemento de 20€). En el mismo ambiente se distribuyen el dormitorio y la cocina con menaje básico (microondas, nevera, cafetera italiana).

2. Apartamento tipo T1 - PVP: 130€/noche.

Dispone de un dormitorio independiente, salón dormitorio con sofá cama doble y cocina con menaje básico. Máximo 5 personas añadiendo cama supletoria en el salón dormitorio.

3. Apartamento tipo T3 - PVP: 200€/noche.

Dispone de 3 dormitorios independientes, salón dormitorio con sofá cama doble y cocina con menaje básico. Máximo 9 personas añadiendo cama supletoria en el salón dormitorio.

-Posibilidad de incluir desayuno, media pensión o pensión completa en el autoservicio, precios a consultar.

