

ACT 8. MARCHA NÓRDICA CASTALA (BERJA) 30 PLAZAS

VIERNES 29 NOV

17:00h-20:30h: Recepción de participantes Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax), presentación del evento, conferencias y ágape de bienvenida.

CONFERENCIAS DE:

- Catalina Quesada Castro (Alpinista que ha ascendido el Everest y K2).
- Ismael Bacas López (Ganador de la Desértica 2023 y 2º Clasificado de los 101 km de Ronda).

SÁBADO 30 NOV

7:30h Desayuno en el hotel.

8:30h Salida en [AUTOBUS Nº 3](#), desde el I.E.S Emilio Manzano Laujar de Andarax, hacia Castala (Berja), recepción junto al grupo de la vía ferrata y entrega de bolsa pic-nic.

La Marcha Nórdica ó Nordic Walking, es una modalidad que desarrolla un manejo de bastones con una técnica correcta. Una de las principales técnicas existentes (Metodología de los 10 pasos). Esta técnica defiende los principios siguientes: caminar natural y correcto, postura y alineación del cuerpo correcta, estabilidad central, uso activo de los músculos de la espalda y el abdomen, uso adecuado de la técnica específica de los bastones. Todo el recorrido y práctica de la técnica se desarrollará en el Parque Periurbano de Castala.

14:00h: Almuerzo pic-nic.

15:00h Free Tour en el municipio de Berja. Visita a la fábrica de chocolate y casa molino.

16:00h Regreso en autobús a Laujar de Andarax.

19:00h Mesa redonda en el Salón Pedro Murillo, incluye degustación de productos típicos:

- Domingo Cañadas Hernández Biólogo.
- Catalina Quesada Castro (Alpinista que ha ascendido el Everest y K2).
- Ismael Bacas López (Ganador de la Desértica 2023 y 2º Clasificado de los 101 km de Ronda).
- Técnico del espacio Natural de Sierra Nevada.
- Elena Bernabéu (Entrenadora de C x M)

22:00h Concierto “**Pop-Rock**” en el Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax).

DOMINGO 1 DIC

9:00h Desayuno y entrega de llaves en el hotel.

10:00h Inicio de actividades Senderismo Plogging en senderos de Laujar de Andarax y Fondón.

14:00h Almuerzo de convivencia. Plato alpujarreño Salón Pedro Murillo (Laujar de Andarax).

