

VIERNES 03 de AGOSTO del 2012 a las 21,0H

5<sup>ta</sup> CAMINATA NOCTURNA NORDIC WALKING

## “ DE CASTELL DE GUADALEST AL MAR ALTEA “

Después del éxito tremendo de la cuarta caminata nocturna el año pasado con sus 240 participantes y debido a la seguridad y la elección de un itinerario fácil de controlar (pistas forestales anchas y seguras, el cauce de un río abajo sin tocar ninguna vez la carretera general) los organizadores han decidido repetir esta caminata y convertirla en una “clásica” de cada año.

La quinta edición este año promete ser igual o mejor que la cuarta porque se desarrolla bajo la luna llena brillante!! Os esperan 20 km de ligera bajada a través del cauce de los ríos Guadalest y Algar, que sin duda pertenecen a los sitios más bonitos e intactos de nuestra Costa Blanca. En el barranco, donde se cultivan nisperos, naranjas, limones, aguacates, granados hasta palmeras, siempre sopla una brisita suave a causa de la humedad del río.

Todos los participantes serán llevados desde Altea a la Presa del Río Guadalest, donde los más entrenados empezarán sus 20 km, mientras los otros podrán entrar el río unos 4 km más abajo. La edad mínima será de 12 años.

Se trata de otra caminata de Nordic Walking incluída dentro del programa del Ayuntamiento de L’Alfàs. Habrá bastones de Nordic Walking para los que tienen cierta experiencia y para los que quieren probarlo y desde las 18h. en el parking habrá posibilidad de aprender la técnica, con un cursillo express, previa reserva. (coste 10€ por personas).

Pide información en [www.nordicwalkingcv.com](http://www.nordicwalkingcv.com)

Será imprescindible efectuar la reserva previa e ingreso en la cuenta: como concepto “**vuestro nombre + nocturna**” en la cuenta de **CAIXALTEA 3045 0004 49 2037426521**.

Obligatorio: calzado adecuado para aguantar por lo menos 4 horas de marcha; agua, fruta, barra energética, linterna de cabeza. (Se puede adquirir en Electricidad Gascón).

Coste: 12 € por persona; y 7 € para los empadronados en L’Alfàs del Pi y socios de ANE y/o los clubes de NW.

Incluye: El transporte de autobús, seguro RC y accidentes, una camiseta conmemorativa, una sorpresa, avituallamiento y vehículo-escoba en el camino y al finalizar un snack, bebida, frutos secos, papas, etc..

**LAS PLAZAS SON LIMITADAS**, en cuanto antes hagas tu pre-reserva o reserva la tendrás asegurada.

### Información e Inscripciones:

Se necesita de cada participante, nombre, apellidos y DNI y además, para los empadronados en L’Alfàs del Pi su domicilio.

Se puede reservar personalmente en la recepción u oficinas del Pabellón Pau Gasol en L’Alfàs o por telf. 96 588 96 01.

Francisco : 606 213 074, [francisco@nordicwalkingcv.com](mailto:francisco@nordicwalkingcv.com)

Marc 655879711, [marc@nordicwalkingcv.com](mailto:marc@nordicwalkingcv.com) y personalmente en Marco Polo Exp. Avda. Europa nº 5 Benidorm.

Más información en la página web [WWW.NORDICWALKINGCV.COM](http://WWW.NORDICWALKINGCV.COM)

				
	horario	4 h 20 min		1 severidad del medio natural
	desnivel de subida	0 m		2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	510 m		2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	20 km		3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía		- rápel