



NORDIC WALKING & TRAIL MEET

Dissabte, 22 d'abril
Sortida des d'ESADE,
avinguda de Pedralbes
Arribada ESADE Creapolis

Samarreta inclosa a la inscripció!



Activitat 1 – Nordic Walking
Activitat 2 – Trail Meet



Motor Munich



Motor Munich





NORDIC WALKING ESADE-ESADE

El Nordic Walking és una activitat oberta als socis d'ESADE Alumni i convidats. Es tracta d'una marxa de Nordic Walking de 17,4 km amb inici a ESADE Barcelona i final a ESADE Creapolis a Sant Cugat.

La marxa es farà en grups reduïts, cadascun guiats per monitors que ensenyaran les tècniques del Nordic Walking. La activitat serà coordinada per Àlex Perez, dietista-nutricionista esportiu, columnista de Runner's World i Desnivel, a més a més d'instructor de marxa nòrdica. A l'arribada, l'Àlex ens comentarà alguns aspectes de la nutrició i l'esport.

És una activitat NO competitiva i pensada per gaudir entre amics i familiars. Per adaptar-nos millor al ritme de tots els participants, es dividirà els inscrits en funció del ritme estimat de la marxa. Hi haurà un grup lleugerament més ràpid que un altre.

Nordic Walking és una tècnica que permet treballar el cos d'una manera més activa que la marxa tradicional, afegint l'ús funcional dels bastons per obtenir una sèrie de beneficis. Els bastons tenen com a objectiu la utilització del màxim de músculs possibles i així augmentar la despesa energètica i un exercici cardiovascular beneficiós.

El nostre objectiu és que els participants puguin conèixer la tècnica i els beneficis de la pràctica d'aquest esport, on als països escandinaus ja compte amb més d'un milió d'aficionats. El recorregut que seguirem passarà per camins dins al cor del parc de Collserola amb unes magnífiques vistes tant de Barcelona com de la vall de Sant Cugat.

A la meitat del recorregut tindrem un punt d'avituallament on els participants podran recuperar forces i al finalitzar la marxa s'oferirà un picnic amb sorteig de regals a les instal·lacions d'ESADE Creapolis, on podrem compartir les experiències del dia amb els monitors i companys.

Acabat el Picnic by Rodilla, Motor Munich oferirà transport amb la seva flota de vehicles BMW i MINI fins al Ferrocarril de Sant Cugat.

La inscripció inclou el lloguer de bastons.

Hi haurà obsequis per a tots els participants!
Places limitades!

AGENDA

8:15 h Welcome

8:30 h Inici marxa

12:45 h Final recorregut (estimat)

13:00 h Picnic by Rodilla

COST INSCRIPCIÓ:

15 € – Socis ESADE Alumni

19 € – Convidats

**RESERVAR
PLAZA**

Inclou: Avituallament, Picnic by Rodilla i samarreta Mizuno

Distància
17,43km

Descens
593 m

Ascens
618 m

Altitud màxima
489 m

Altitud mínima
152 m





TRAIL MEET ESADE-ESADE

El Trail Meet és una activitat oberta a tots els socis d'ESADE Alumni i convidats. ES tracta d'una sortida per als enamorats del "Trail Run", amb inici a ESADE Alumni i arribada a ESADE Creapolis a Sant Cugat.

És una activitat NO competitiva, on els participants faran el recorregut ESADE – ESADE en companyia d'alguns dels millors corredors de TRAIL del país.

Carlos Cera, Montcada i Reixac: 12 vegades guanyador de Carreres Nacionals i Campió de Catalunya i Espanya per equips. Carlos està especialitzat en carreres de muntanya de 18 a 25 km. Abans de competir en la modalitat de Trail, representava a la selecció espanyola d'Atletisme.

Jan Margarit, Matadepera: Un dels corredors més prometedors del panorama internacional del kilòmetre vertical i les Sky Races. Campió del món junior de KV 2016 i a la última tardor 2on a Lone Pike (USA) i 3er a The Rut (USA), ambdues curses puntuables a la Copa del món KV. El PROS compartiran consells tècnics per adaptar-se millor en diferents terrenys, així com consells per a entrenaments, de materials i de carreres de Trail en l'àmbit local. No t'ho perdís! Per adaptar-nos millor al ritme de tots els participants, es dividiran els inscrits en funció del seu ritme estimat:

Per adaptar-nos millor al ritme de tots els participants, es dividiran els inscrits en funció del seu ritme estimat:

- Grup blau: 5 - 5:30 min / km.
- Grup blanc: 6 - 6:30 min / km.

A la meitat del recorregut tindrem un punt d'avituallament on els participants podran recuperar forces i al finalitzar la marxa s'oferirà un pícnic amb sorteig de regals a les instal·lacions d'ESADE Creapolis, on podrem compartir les experiències del dia amb els monitors i companys.

Hi haurà un vehicle en cas d'abandonament del Trail Meet per part d'algun corredor. A l'acabar el Picnic by Rodilla, Motor Munich oferirà transport amb la seva flota de vehicles BMW i MINI fins al Ferrocarril de Sant Cugat.

Hi haurà obsequis per a tots els participants!
Places limitades!

AGENDA

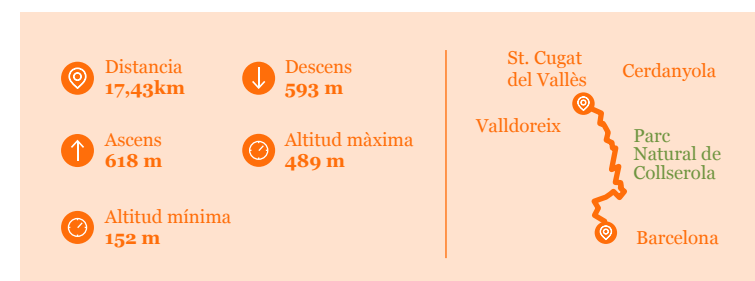
9:45 h	Welcome
10:00 h	Sortida
11:45/12:15 h	Final recorregut (estimat)
12:15 h	Picnic by Rodilla

COST INSCRIPCIÓ:

15 € — Socis ESADE Alumni
19 € — Convidats

**RESERVAR
PLAZA**

Inclou: Avituallament, Picnic by Rodilla i samarreta Mizuno



Joan Margarit



Si no pots participar al Nordic Walking o en el Trail Meet o t'has quedat sense plaça, esperem tenir l'oportunitat de comptar amb la teva presència en les altres activitats del Programa Esportiu Esade Alumni- BMW Motor Munich.

AGENDA PROGRAMA ESPORTIU

	Curs Conducció en neu	10, 11 i 12 de març	Circuit Andorra Pas de la Casa
	Nordic Walking & Trail Meet	22 d'abril	Esade BCN - Creàpolis Sant Cugat del Vallès
	Golf	6 de maig	Barcelona Golf St.Esteve Sesrovires
	Beginners Golf & Clínic	7 de maig	Vallès Golf Terrassa
	Pàdel	10 al 17 juny	Augusta Pàdel Sant Cugat del Vallès
	Futbol	17 de juny	Camp Municipal Sant Cugat del Vallès
	Running	17 de juny	Ciutat Sant Cugat del Vallès



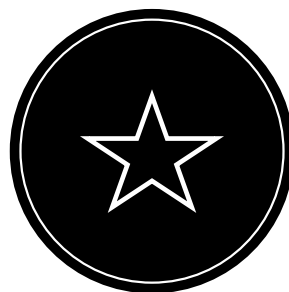
AVANTATGES CLUB ESADE ALUMNI

Motor Munich posa a disposició de tots els socis Esade Alumni unes **condicions preferents per la compra de vehicles de les marques BMW, MINI i BMW Motorrad** a qualsevol dels 3 concessionaris Motor Munich de Sabadell, Terrassa i Sant Cugat.

Només cal identificar-se amb la targeta de soci d'Esade Alumni per gaudir dels avantatges



Descomptes especials
en la compra de vehicles
BMW, MINI i Motos.



Descomptes especials als establiments
exclusius associats a Motor Munich.



Cotxe de substitució
en cas d'averia.



SPORTS
PROGRAMME



Motor Munich

Patrocinadors principals



Motor Munich



Motor Munich

Col·laboradors



VERI
AIGUA PURA DEL PIRINEU

Coca-Cola



NACEX

RODILLA
MADRID 1939



Organización técnica: & communication **about:sport**  **ALLPLAYSPORT**