

Caminata Nocturna

Nordic Walking

Viernes 31 Julio 2009

CAMINATA DE CASTELLS DE GUADALEST AL MAR

Por el cauce del río Algar

Servicio de autobús desde la playa de Altea (Plazas limitadas)

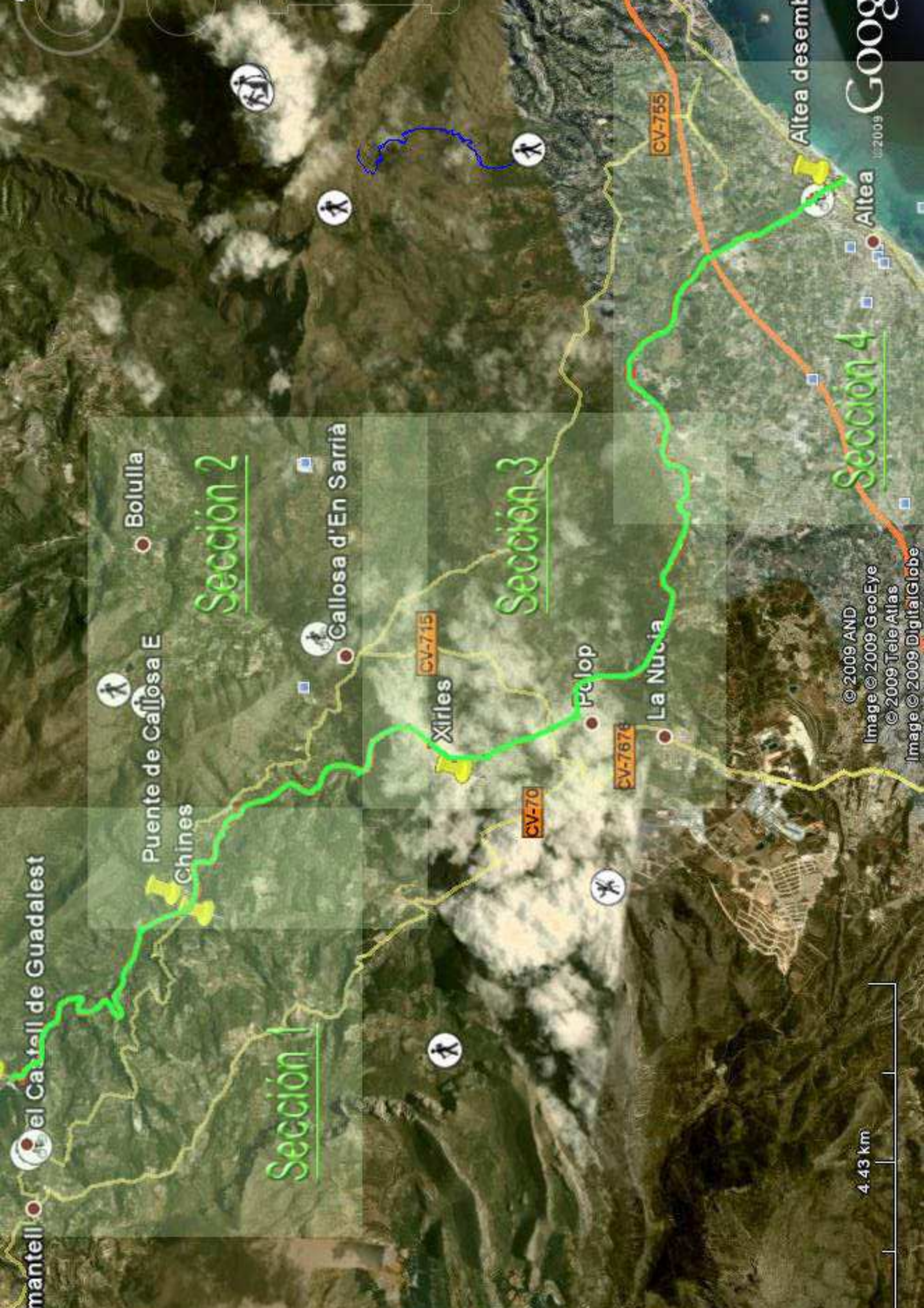
Hora: A las 21,0h

Inscripción necesaria

Inscripciones e Información:

Teléfonos: 965889601

655 879 711 - 606 213 074



El Castell de Guadalest

Puente de Callosa E
Chines

Bolulla

Sección 1

Sección 2

Callosa d'En Sarrià

Xirles

Sección 3

Polop

La Nucia

Sección 4

Altea desem.

4.43 km

© 2009 AND
Image © 2009 GeoEye
© 2009 Tele Atlas
Image © 2009 DigitalGlobe

GOOGLE

VIERNES EL 31 DE JULIO 2009
CAMINATA NOCTURNA (21H-02H)
NORDIC WALKING

DE CASTELL DE GUADALEST AL MAR

ESTA CAMINATA NOCTURNA POR EL CAUCE DEL RÍO GUADALEST DESDE EL EMBALSE Y DESPUES EL RÍO ALGAR HASTA EL MAR, SERÁ UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE QUE SE CONVERTIRÁ EN UN EVENTO ANUAL A NO PERDER. LAS PISTAS SON POR UN 90% DE TIERRA, DE MUY FACIL TRANSITO, ANCHAS Y CASI SIEMPRE LISAS. POR LA NOCHE SOPLA UNA BRISITA AGRADABLE DENTRO DEL BARRANCO, QUE SIN DUDA PERTENECE A LOS SITIOS MÁS BONITOS E INTACTOS DE NUESTRA COSTA BLANCA. EL TRASLADO DESDE LA PLAYA HASTA EL INICIO DE LA CAMINATA SER HARÁ EN AUTOBUS. HABRÁ 2 NIVELES: LOS MÁS ENTRENADOS EMPIEZAN EN LA MISMA PRESA DE GUADALEST PARA BAJAR EL RÍO POR TODA SU LONGITUD (20 KM), MIENTRAS LOS OTROS ENTRAN EL RÍO 4 KM MÁS ABAJO (TOTAL 16 KM).

HABRÁ BASTONES DE NORDIC WALKING A LA DISPOSICIÓN DE TODOS, INCLUSO PARA LOS QUE QUIEREN PROBAR EL NORDIC. PIDENOS MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL NORDIC WALKING

UNA VEZ INSCRITOS, LOS PARTICIPANTES RECIBIRÁN LAS INSTRUCCIONES FINALES SOBRE EL SERVICIO AUTOBUS DESDE ALTEA HASTA GUADALEST ETC

SERÁ IMPRESCINDIBLE PARA TODOS LOS PARTICIPANTES:

- EFECTUAR LA RESERVA ANTICIPADA Y EL PAGO DE LA PARTICIPACIÓN EN LA CUENTA DEL CLUB : NR 0061 0354 19 0005070116
- LLEVAR CALZADO ADECUADO PARA ANDAR POR LO MENOS 4 HORAS.
- LLEVAR AGUA Y ALGUN SNACK O FRUTA
- LLEVAR UNA LINTERNA DE CABEZA O DE CUERPO
- FIRMAR UNA DECLARACIÓN DE PARTICIPAR A ESTA CAMINATA BAJO SU PROPIA INICIATIVA Y RESPONSABILIDAD. EDAD MÍNIMA 12 AÑOS

AL TERMINAR LA CAMINATA, CADA PARTICIPANTE RECIBIRÁ UN DIPLOMA, UNOS FRUTOS SECOS Y UN REFRESCO.

HABRÁ LA POSIBILIDAD DE TOMARSE UN BAÑO EN EL MAR (PLAYA DEL RÍO ALGAR) AL FINALIZAR (BAJO PROPIA RESPONSABILIDAD)

LA CONTRIBUCIÓN INCLUYE EL SERVICIO AUTOBUS HASTA GUADALEST, DIPLOMA, REFRESCOS, SNACK Y UN REGALO DE ELECTRICIDAD GASCON

CONTRIBUCIÓN	CAMINATA ADULTOS
EMPADR. ALFAS Y SOCIOS	5 €
NO EMPADRONADOS ALFAZ DEL PI	10 €
RECOGIDA (I/V) BENIDORM	25 €

MAS INFORMACIÓN : FRANCISCO : 606 213 074 , FLOPEZ44@YA.COM
MARC : 655 87 97 11 , MARC@NORDICWALKING-ANE.ES
BERND : POLIDEPORTIVO L'ALFÁS 96 588 96 01

FRIDAY, JULY 31ST 2009

NORDIC WALKING

NIGHT WALK (21H-02H)

FROM GUADALEST TO THE SEA

THIS NIGHT WALK THROUGH THE GUADALEST AND ALGAR RIVER BEDS IS WILL LEED YOU ALL THE WAY FROM THE GUADALEST RESERVOIR DOWN TO THE ALTEA BEACH, WITHOUT EVEN TOUCHING THE MAIN ROAD. AN EXPERIENCE YOU WILL NEVER FORGET AS IT BECOMES A YEARLY CLASSIC SUMMER EVENT.

THE RIVER CANYON AT NIGHT IS IDEAL FOR HIKING: THE TRACKS ARE WIDE, EVEN AND EASY WALKING AND THERE IS ALWAYS THAT FRESH BREEZE BLOWING DOWN TO THE SEA. THIS IS ONE THE FEW UNSPOILED NATURE AREAS OF THE COSTA BLANCA. NISPEROS, ORANGES, LEMONS, PALM TREES AND A LOT OF CANES MAKING IT ALL LOOK LIKE A BIG JUNGLE. ALL PARTICIPANTS WILL BE TAKEN FROM THE ALTEA BEACH UP TO GUADALEST BY COACH : THE MORE TRAINED WILL START THEIR WALK AT THE GUADALEST DAM, THE OTHERS DO 4 KM LESS (16KM). MIN. AGE WILL BE 12 YEARS.

THIS IS A NORDIC WALK, (WALKING WITH SPECIAL POLES), BUT ANY ONE CAN PARTICIPATE. THERE WILL BE NORDIC WALKING POLES AT DISPOSAL FOR EVERYONE, EVEN FOR THOSE WHO HAVE NEVER EXPERIENCED NORDIC W. ASK US FOR MORE INFORMATION ABOUT NORDIC WALKING.

ONCE REGISTERED, THE PARTICIPANTS WILL RECEIVE THEIR FINAL INSTRUCTIONS ABOUT THE BUS SHUTTLE SERVICE AND OTHER MATTERS.

FOR ALL PARTICIPANTS, IT WILL BE NECESSARY TO :

- MAKE A RESERVATION AND PRE PAY IT ON THE BANK ACCOUNT NUMBER OF OUR CLUB : NR 0061 0354 19 0005070116 AND MENTION YOUR NAME.
- WEAR GOOD SHOES TO BE ABLE TO WALK AT LEAST 4 HOURS.
- TAKE WATER , SOME SNACKS OR FRUIT
- TAKE A HEAD OR BODY TORCH WITH SPARE BATTERIES.
- SIGN A DISCLAIMER DECLARING THAT THE ORGANISATION CAN NOT BE HELD BE RESPONSIBLE FOR ANY ACCIDENTS DURING THE WALK

INCLUDED IN THE PRICE WILL BE THE SHUTTLE SERVICE AND AT ARRIVAL A DIPLOMA, SOME SOFTDRINKS, NUTS AND CHIPS AND A SURPRISE.

FOR THOSE WHO WANT, THERE WILL BE AN ORGANISED SWIM IN THE SEA (OWN RESPONSIBILITY) (RÍO ALGAR).

CONTRIBUTION	PER PERSON
ALFAS CITIZENS AND CLUB MEMBERS	5 €
ALL OTHERS	10 €
PICK UP SERVICE BENIDORM	25 €

MORE INFO : FRANCISCO : 606 213 074 , FLOPEZ44@YA.COM
MARC : 655 87 97 11 , MARC@NORDICWALKING-ANE.ES
BERND : POLIDEPORTIVO L'ALFÁS 96 588 96 01

VRIJDAG 31 JULI 2009 21H – 02H
NORDIC WALKING NACHT WANDELING



VAN GUADALEST NAAR DE ZEE

DEZE NACHTWANDELING LANGS DE GUADALEST EN ALGAR RIVIERBEDDING BRENGT JE VAN DE STUWDAM VAN GUADALEST HELEMAAL TOT AAN DE MONDING VAN DE ALGAR RIVIER, ZONDER DE OPENBARE WEG TE MOETEN RAKEN. DE KLOOF WAARIN DE RIVIER LOOPT IS IDEEAAL VOOR EEN NORDIC NACHTWANDELING: BREDE, GEMAKKELIJK BEGAANBARE ZANDWEGEN EN EEN VERFRISSEND NACHTBRIESJE DAT DOOR DE GROENE EN VOCHTIGE BEDDING LOOPT. SINAASAPPELEN, CITROENEN, MISPELS, AVOCADOS EN VEEL RIET DAT EEN JUNGLE INDRIJK GEEFT. EEN VAN DE WEINIGE OVERGEBLEVEN GEBIEDEN MET ONGEREPTENATUUR. ALLE DEELNEMERS ZULLEN PER AUTOBUS VAN AAN HET ALTEA STRAND NAAR GUADALEST GEBRACHT WORDEN. DE GEOEFENDE WANDELAARS BEGINNEN HUN 20 KM AAN DE DAM EN DE ANDEREN LOPEN 4 KM MINDER. (16 KM). DE MINIMUM LEEFTIJD IS 12 JAAR.

DIT IS EEN NORDIC WALK (STAPPEN MET SPECIALE STOKKEN), MAAR IEDEREEN KAN DEELNEMEN. ER ZULLEN NORDIC POLES GRATIS TER BESCHIKKING ZIJN, OOK VOOR DE MENSEN DIE GEEN ENKELE ERVARING HEBBEN. VRAAG ONS MEER INFO OVER HET NORDIC WALKING.

NA DE INSCHRIJVING ZULLEN DE DEELNEMERS DE LAATSTE INSTRUCTIES ONTVANGEN OVER DE BUS DIENST EN ANDERE BELANGRIJKE ZAKEN.

VAN ABSOLUTE NOODZAAK ZAL ZIJN VOOR ALLE DEELNEMERS :

- VOORAFGAANDE INSCHRIJVING EN BETALING OP BANK NR VAN ONZE CLUB : NR 0061 0354 19 0005070116 MET VERMELDING VAN HUN NAMEN.
- VOORZIEN ZIJN VAN GOEDE SCHOENEN OM TENMINSTE 4 UUR TE LOPEN
- WATER , SNACKS OF WAT FRUIT MEEBRENGEN
- EEN KOP OF LICHAAMS LANTAARN MET EXTRA BATTERIJEN.
- EEN VERKLARING TEKENEN WAARIN DE ORGANISATIE NIET VERANTWOORDELIJK KAN GESTELD WORDEN VOOR EVENTUELE ONGEVALLEN TIJDENS DE WANDELING.

INBEGREPEN IN DE PRIJS ZAL ZIJN : DE BUSDIENST, DIPLOMA BIJ AANKOMST, FRISDRANKJE, NOOTJES EN CHIPS EN EEN VERRASSING. VOOR DE GEINTERESSEERDEN IS ER DE MOGELIJKHEID OP EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID TE ZWEMMEN IN DE ZEE, AAN DE ALGAR RIVIER

DEELNAME	PER PERSOON
ALFAS INWONERS AND CLUB LEDEN	5 €
ALLE ANDEREN	10 €
PICK UP MET BUS BENIDORM	25 €

MEER INFO : FRANCISCO : 606 213 074 , FLOPEZ44@YA.COM
MARC : 655 87 97 11 , MARC@NORDICWALKING-ANE.ES
BERND : POLIDEPORTIVO L'ALFÁS 96 588 96 01