



## El Consorci Sanitari del Maresme presenta la primera edició de la lluomarxa

- **Una caminada de marxa nòrdica solidària oberta a tota la població del Maresme que se celebrarà el proper 14 d'abril**
- **Els beneficis es destinaran a l'associació Projecte Alpha, centrada en una malaltia rara, la distròfica muscular de cintures**

El diumenge 14 d'abril se celebrarà la primera edició de la lluomarxa, una caminada de marxa nòrdica familiar, no competitiva, organitzada pel Consorci Sanitari del Maresme que sorgeix del compromís de l'entitat amb la promoció d'hàbits de vida saludable. El preu de la inscripció és de 15 euros (gratis per tots els menor de 18 anys) i tots els beneficis seran donats a l'associació Projecte Alpha. A més, hi haurà regals i sortejos de premis entre tots els participants.

Aquesta primera edició coincideix amb la celebració del 25è aniversari de l'Hospital de Mataró, però la lluomarxa neix amb una vocació anual i amb l'objectiu de convertir-se en una cita esportiva i familiar ineludible per a tots els maresmens.

### Dades pràctiques:

- **Data i hora:** Diumenge 14 d'abril a les 10.00 hores,
- **Lloc:** La sortida i arribada seran a l'Estadi Municipal d'Atletisme de Mataró, situat a prop de l'edifici de l'Hospital de Mataró.
- **Recorregut:** Els participants poden escollir entre un circuit familiar de 5 km pel Parc Forestal, amb un desnivell de 130 metres, i un circuit marxador d'11 km de recorregut gaudint de les vistes des del Parc de El Montnegre i el Corredor, amb un desnivell de 311 metres.
- **Inscripcions:** La inscripció és obligatòria i es pot fer des d'aquest [ENLLAÇ](#).

**Què és la marxa nòrdica?** És un esport senzill i econòmic que consisteix a caminar a un ritme més o menys viu, amb l'ajuda i l'impuls que ens proporcionen uns bastons específics que porten dragonera (cinta que acompanya l'empunyadura del bastó) per poder obrir i tancar la mà. En la Marxa Nòrdica utilitzem el 90% de la nostra musculatura, fet que contribueix a mobilitzar moltes estructures que no fem habitualment. També ens ajuda a cremar moltes calories, fins a un 40% més que caminant i gairebé les mateixes que trotant o corrent a ritme suau, a més es treballa la coordinació, la força, l'equilibri, la flexibilitat i és de baix impacte articular. És una activitat adaptable a cada persona i objectiu, amb independència de la seva condició física, edat o experiència esportiva prèvia.





L'activitat estarà conduïda per l'Antonio Brieba, instructor-coach de Marxa Nòrdica Impulso. Tota la informació pràctica sobre la lluromarxa es troba en aquesta [WEB](#).

**El Consorci Sanitari del Maresme** és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.

