

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Hoya de San Blas Sección de MARCHA NÓRDICA

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Sábado, 23 de abril de 2022

Lugar de realización: Soto del Real, Madrid

Número de participantes: 6

Transporte: vehículo particular o transporte público

Coordinador/a: Juan Hebrero

Fotografías: Añadir dos fotografías de la jornada (altura aproximada de la foto 4 cm)



Descripción de la actividad:

El pasado sábado 23 de abril nos juntamos 6 socios de Pegaso para la actividad de marcha nórdica por la Hoya de San Blas. Puntualmente a las 9:30 salimos del Parque del Río en Soto del Real, en dirección hacia la sierra. La previsión meteorológica daba lluvia durante buena parte de la mañana.

La marcha nórdica se caracteriza por el uso de unos bastones específicamente diseñados para impulsarse con ellos en la progresión, descargando así una parte del esfuerzo de las piernas.

Aprovechamos el comienzo de la actividad para recordar brevemente los conceptos técnicos de la marcha nórdica. Las características básicas del NW son:

- Postura erguida, mirada al frente
- Brazos extendidos. Fase de impulso hacia atrás, y recobro del bastón hacia delante
- Bastón siempre diagonal, formando aproximadamente 55º-60º con el suelo
- Paso amplio, adaptado al terreno, a la pendiente y a la brazada

Los primeros pasos fueron tranquilos, mientras íbamos poco a poco calentando. La pista asciende en



suave pendiente hacia el pequeño embalse de los Palancares. En algunos momentos caía una fina lluvia que no nos impedía la actividad.

Rodeando el embalse por la derecha y siguiendo la pista principal, nos dirigimos hacia la Hoya de San Blas. Los ríos bajaban caudalosos, pero no tuvimos problema en cruzar ninguno. Poco a poco íbamos adentrándonos en el pinar que domina la vegetación de la Hoya.

Al cabo de un rato, la lluvia fina se había transformado en nevada, en algún momento con mas intensidad, aunque no llegaba a cuajar en el suelo. El paisaje y el ambiente eran espectaculares.

Al llegar al resalte de la Berrocosa nos detuvimos un momento breve para reponer fuerzas, protegidos levemente de las precipitaciones por el tupido bosque. Seguidamente, iniciamos el descenso por la pista en dirección a la Ermita de San Blas. La lluvia fina, y a veces no tan fina, nos acompañaría hasta el final de la actividad.

En total recorrimos una distancia de 18,4 km con un desnivel de 430m. El tiempo total, incluidas las paradas, fue de 4,5h.
