

El proper Dijous 30 de Març se celebrarà la taula rodona sobre com preparar-se per la Marxa de resistència 7 Cims

Dijous 30 de Març a partir de les 20 h, la Sala d'Actes de l'Escorxador de Vilafranca acollirà la presentació de la Marxa i una taula rodona en la que especialistes de l'àmbit de l'esport donaran pautes i recomanacions sobre com afrontar i preparar una activitat esportiva de la dimensió de la Marxa de resistència 7 Cims organitzada pel Centre Excursionista del Penedès. La xerrada es farà després de la presentació en roda de premsa de la XIV edició de la 7 Cims que tindrà lloc **diumenge 7 de maig** i és una activitat divulgativa que pretén oferir als participants informació pràctica per posar-se a punt per la prova.

La taula rodona estarà moderada pel locutor d'Esports de Penedès TV Jordi Rivas i comptarà amb la presència de la fisioterapeuta i corredora d'ultra trails Mònica Guilera, el corredor i metge especialista en cardiologia Adolf Descalzi i l'entrenador i corredor d'ultra trails Ivan Artigas. Per completar la taula, també es comptarà amb la participació de Paco Osuna de la comissió organitzadora per clarificar i puntualitzar qualsevol dubte o pregunta sobre la marxa.

7 Cims és una prova no competitiva de resistència individual per camins de muntanya que té per objectiu efectuar aquest recorregut en un temps limitat. El recorregut actual, senyalitzat i amb sortida i arribada a la població de Torrelles de Foix, té una distància de 59 Km. i 4.746 m. de desnivell acumulat que s'enllacen set cims, **Clapí Vell** (704m), **Puig de l'Àliga** (698m), **Montmell** (861m), **Montagut** (962m), **Puig Formigosa** (995m), **Puig Castellar** (994m) i **Puig de les Agulles** (848m) que estan repartits per les comarques de l'Alt Penedès, Baix Penedès, Alt Camp i Anoia, tot passant per les poblacions de Pla de Manlleu, Aiguaviva i Pontons, a més dels municipis del Montmell, Querol i la Llacuna.

L'acurat disseny de l'itinerari, el bonic paisatge per on passa, les àmplies vistes que ofereix, els diversos punts d'interès que inclou i el tracte i l'atenció al participant durant la caminada són part dels atractius de la marxa i que l'organització ofereix als qui vulguin participar-hi.

La Marxa de resistència 7 Cims és una de les proves puntuables per la XIV Copa Catalana de Caminades de Resistència, inclosa en el calendari oficial de la FEEC, Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

El període d'inscripcions es va obrir el passat **13 de Març** per a les persones federades i el **20 de Març** per la resta i es podran formalitzar fins el **1 de Maig** o bé fins assolir el 700 participants.

Per més informació i inscripcions: <http://7cims.caminades.info>