

El proper Dimecres 21 de Març se celebrarà la taula rodona sobre com preparar-se per la Marxa de resistència 7 Cims

Dimecres 21 de Març a partir de les 20.00 h, la Sala d'Actes de l'Escorxador de Vilafranca acollirà la presentació de la Marxa i una taula rodona en la qual 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. És una activitat divulgativa que pretén oferir als participants informació pràctica per posar-se a punt per la prova.

La xerrada es farà després de la presentació en roda de premsa de la XV edició de la Marxa de resistència 7 Cims que tindrà lloc **diumenge 6 de maig** i comptarà amb la presència de l'alcalde de Torrelles de Foix Sergi Vallés, la regidora d'esports de l'ajuntament de Vilafranca Anna Doblas i el director Tècnic de la Marxa Paco Osuna.

La taula rodona estarà moderada pel locutor d'Esports de Penedès TV Jordi Rivas i comptarà amb la presència de la nutricionista especialitzada en Activitat Física i Esport l'Ester Milà, l'experimentat corredor de maratons i empresari Albert Moreno i el soci i veterà marxador del CEP Isidre Naharro.

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 enllacen set cims, **Clapí Vell** (704 m), **Puig de l'Àliga** (698 m), **Montmell** (861 m), **Montagut** (962 m), **Puig Formigosa** (995 m), **Puig Castellar** (994 m) i **Puig de les Agulles** (848 m) 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.

El període d'inscripcions s'obrirà el proper 19 **de Març** i es podran formalitzar fins el 29 **d'Abril** o bé fins assolir els 700 participants.

Per més informació i inscripcions: <http://cep.cat/7-cims-2018>