



## **Història de la Marxa Nòrdica**

La Marxa Nòrdica naix en el 1930, aproximadament, a Finlàndia de la mà de l'equip nacional finlandès d'esquí nòrdic que va començar a entrenar a l'estiu simulant el més semblat possible, les activitats d'esquí nòrdic de l'hivern, caminant i fent marxa ràpida amb bastons d'esquí perquè l'adaptació a la tècnica dels bastons i la preparació física aeròbica general no es perden. També en aquelles dates hi ha dades històriques que fan referència a esquiadors polonesos utilitzant el mateix sistema d'entrenament.

Un altre punt important en la història és 1966 moment en què es registren les primeres classes documentades de "caminar amb bastons" i la promoció d'aquesta forma d'exercici fóra de l'àmbit de la competició, concretament en l'escola de Viherlaakso a Hèlsinki, a càrrec de la professora d'educació física Leena Jaaskeelainen. En els anys 1968-1971 la Universitat de Jyväskylä en la seua Facultat de Ciències de l'Esport i de l'Educació Física de la qual Leena Jaaskeelainen és professora, introdueix l'ús de bastons per a caminar en les seues classes pràctiques.

Entre 1973-1981 Leena Jaaskeelainen, com a membre de la Junta Nacional d'Educació pertanyent al Ministeri d'Educació a Finlàndia, introdueix la caminada amb bastons entre les noves idees per a l'educació física en les escoles. En 1987 es realitza la primera presentació pública de caminar amb bastons d'esquí de fons en la Finlàndia Kavely (Caminada de Finlàndia) a Tampere.

En 1988 un esdeveniment públic de caminar amb bastons és organitzat per Tuomo Jantunen, director de Suomen Latu (Associació Central per als Esports Recreatius i Activitats a l'aire lliure). En 1988, Tom Rutlin, entrenador d'esquí, desenvolupa una tècnica utilitzant uns bastons específics per a activar la musculatura de la part superior del cos mentre es camina.

En 1996 a Finlàndia es realitzen les primeres recerques i tests sobre els efectes beneficiosos per a la salut de la Marxa Nòrdica. En els anys 90 les universitats de Wisconsin i Michigan a EUA també van efectuar estudis sobre els resultats de la Marxa Nòrdica.

També en 1996, la conjunció i unió d'esforços de tres organismes que es posen d'acord per al desenvolupament de la Marxa Nòrdica, dona motiu a l'origen de l'actual moviment en el segle XXI. Ells van ser Suomen Latu (Associació Central per a Esports Recreatius i Activitats a l'aire lliure a Finlàndia), l'Institut Finlandès d'Esports i el fabricant finlandès de bastons Exel.

Exel proposa en 1997 el nom "Nordic Walking" per a ús internacional, traduint-se a Espanya com a "Marxa Nòrdica". Al seu torn es desenvolupa el primer bastó de fibra de carboni per a aquesta pràctica i s'inicia el desenvolupament internacional d'aquesta nova pràctica esportiva.

L'any 2000 es constitueix a Finlàndia la INWA (Associació Internacional de Nordic Walking), sent els primers membres afiliats Finlàndia, Àustria i Alemanya. Aqueix mateix any es desenvolupa en EUA, la tècnica FITTREK, utilitzant conceptes de les tècniques finlandesa, americana i de trekking, per a un ús versàtil dels bastons en qualsevol circumstància i per a qualsevol tipus d'usuari.

L'any 2005 es crea la International Nordic Fitness Association (INFO) nascuda de l'escissió de la INWA. L'any 2010 naix una nova organització, la World Original Nordic Walking Federation a Finlàndia seguidora d'una de les tècniques existents de la Marxa Nòrdica.

## **Què és la Marxa Nòrdica?**

La Marxa Nòrdica consisteix a realitzar marxa activa amb uns bastons especialment dissenyats per al desenvolupament d'aquesta activitat física, amb l'objectiu d'optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment biomecànic del nostre cos en caminar. Açò s'aconsegueix gràcies a la implicació del tren superior (braços, múscles, esquena) que se sumisca a les cames i maluc augmentant l'eficàcia del desplaçament, augmentant la velocitat i realitzant més quilòmetres a l'hora que en condicions normals, o bé també, fatigant-se menys en una mateixa distància recorreguda atès que l'esforç queda més repartit, fent-ho en diferents grups musculars, amb baix impacte en les articulacions inferiors.

Ens ofereix una manera senzilla, natural i molt eficaç de millorar la pròpia condició física i tonificar la musculatura, independentment de l'edat, el gènere i la preparació física del practicant. Si s'utilitza correctament la tècnica proposada, el treball físic recau sobre la major part de la musculatura corporal, sense carregar de forma excessiva les articulacions, amb tots els beneficis que representa per a completar un bon entrenament.

Açò ens presenta un ampli panorama d'activitat física apta per a totes les persones, des de la caminada terapèutica i l'entrenament aeròbic fins als exercicis específics per als atletes i la competició.

La Marxa Nòrdica és en definitiva una activitat física segura, natural, dinàmica, eficient i adaptable a tothom, que implica a tot el cos de forma simètrica i equilibrada.

## **La tècnica de Marxa Nòrdica**



La correcta tècnica de la Marxa Nòrdica respecta el moviment natural i té grans similituds amb el moviment de l'esquí nòrdic, com la inclinació del bastó durant la fase de suport, el control del bastó mitjançant la dragonera i l'ús actiu i dinàmic dels bastons.

La correcta utilització dels bastons implica activament el tren superior del cos en l'acte de caminar, posicionant aquest cap a avant. L'esforç físic es distribueix de forma versàtil, equilibrada i apropiada sobre diversos grups musculars. L'aplicació correcta de la tècnica de l'ús del bastó ofereix la possibilitat d'intensificar de forma significativa la progressió de la passa, augmentant el treball muscular de la part alta del cos.

L'objectiu global i final de la tècnica és el benestar general, físic i psíquic basat en la caminada i moviment segur, saludable, i biomecànicament correcte. Açò s'aconsegueix gràcies a la correcta postura i alineació del cos, el moviment natural i fluït tant dels músculs de la part alta, baixa i central, un entrenament harmoniosos i simètric de tot el cos, un entrenament aeròbic eficaç, produint un moviment rítmic i dinàmic, un augment de la circulació sanguínia i del metabolisme. La intensitat i els objectius de l'entrenament poden ser fàcilment adaptats a les necessitats individuals.

### **La competició en la Marxa Nòrdica**

La Marxa Nòrdica competitiva és una especialitat esportiva que es manifesta a través de competicions en les quals els participants utilitzen uns bastons especialment dissenyats per al desenvolupament d'aquesta activitat, amb l'objectiu d'optimitzar l'esforç físic realitzat en el moviment, efectuant-se l'itinerari a peu, en el menor temps possible, aplicant la tècnica adequada, i amb el màxim de respecte al mitjà natural.

### **Les competicions de Marxa Nòrdica FEDME tenen com a objectiu:**

- Reunir en competició als millors marchadors de nòrdica i equips de les Federacions Autònòmiques i Clubs de Muntanya.
- Millorar el nivell esportiu dels marchadores de nòrdica i ajudar a l'evolució d'aquesta especialitat esportiva.
- Servir de referència per a la selecció dels esportistes que hagen de representar a la FEDME en les competicions internacionals oficials.

La primera competició documentada de marxa nòrdica va ser promoguda per FITTREK l'any 2006, introduïda com a categoria oficial en la Marathon de Portland. En aqueix esdeveniment ja es va utilitzar un breu reglament per a ajudar als directors de carrera a reconèixer les tècniques no admeses en competició.

L'any 2013 i en el transcurs de l'Assemblea General Anual de la INWA que es va celebrar en Gdansk, Polònia es va presentar l'experiència de la Federació Polonesa de Marxa Nòrdica a prop de l'organització de competicions a Polònia. Aquesta experiència va donar pas al primer Reglament de Competicions Internacional, no reconegut per totes les parts ja que una d'elles roman contrària a l'organització de competicions en la Marxa Nòrdica.

Aquesta competició té un format semblat a la marxa atlètica d'atletisme, en la qual els jutges - àrbitres vigilen que el desenvolupament de la progressió dels participants no vulnere els principis fonamentals de la Marxa Nòrdica. Es realitza sobre terreny natural amb diferents desnivells i distàncies.

### **La Marxa Nòrdica en les Federacions de Muntanya i Escalada a Espanya avui**

Podem precisar que a partir de 2010 s'han anat interessant, cada vegada més en el nostre teixit associatiu, clubs i Federacions Autònòmiques per la Marxa Nòrdica de manera que a dia d'avui diverses Federacions Autònòmiques han desenvolupat activitats de Marxa Nòrdica. Hi ha Clubs de Muntanya en les seues respectives Comunitats Autònomes que també ho practiquen i en alguns casos es parla de competicions i de Reglaments.



CRONOMETRADOR OFICIAL



PATROCINADOR DEL EQUIPO



ORGANITZADOR



**GENERALITAT  
VALENCIANA**