



### **Historia de la Marcha Nórdica**

La Marcha Nórdica nace en el 1930, aproximadamente, en Finlandia de la mano del equipo nacional finlandés de esquí nórdico que empezó a entrenar en verano simulando lo más parecido posible, las actividades de esquí nórdico del invierno, caminando y haciendo marcha rápida con bastones de esquí para que la adaptación a la técnica de los bastones y la preparación física aeróbica general no se perdieran. También en esas fechas hay datos históricos que hacen referencia a esquiadores polacos utilizando el mismo sistema de entrenamiento.

Otro punto importante en la historia es 1966 momento en que se registran las primeras clases documentadas de "caminar con bastones" y la promoción de esta forma de ejercicio fuera del ámbito de la competición, concretamente en la escuela de Viherlaakso en Helsinki, a cargo de la profesora de educación física Leena Jaaskeelainen. En los años 1968-1971 la Universidad de Jyväskylä en su Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación Física de la que Leena Jaaskeelainen es profesora, introduce el uso de bastones para caminar en sus clases prácticas.

Entre 1973-1981 Leena Jaaskeelainen, como miembro de la Junta Nacional de Educación perteneciente al Ministerio de Educación en Finlandia, introduce la caminata con bastones entre las nuevas ideas para la educación física en las escuelas. En 1987 se realiza la primera presentación pública de caminar con bastones de esquí de fondo en la Finlandia Kavely (Caminata de Finlandia) en Tampere.

En 1988 un evento público de caminar con bastones es organizado por Tuomo Jantunen, director de Suomen Latu (Asociación Central para los Deportes Recreativos y Actividades al Aire Libre). En 1988, Tom Rutlin, entrenador de esquí, desarrolla una técnica utilizando unos bastones específicos para activar la musculatura de la parte superior del cuerpo mientras se camina.

En 1996 en Finlandia se realizan las primeras investigaciones y tests sobre los efectos beneficiosos para la salud de la Marcha Nórdica. En los años 90 las universidades de Wisconsin y Michigan en EEUU también efectuaron estudios sobre los resultados de la Marcha Nórdica.

También en 1996, la conjunción y unión de esfuerzos de tres organismos que se ponen de acuerdo para el desarrollo de la Marcha Nórdica, da pie al origen del actual movimiento en el siglo XXI. Ellos fueron Suomen Latu (Asociación Central para Deportes Recreativos y Actividades al Aire Libre en Finlandia), el Instituto Finlandés de Deportes y el fabricante finlandés de bastones Exel.

Exel propone en 1997 el nombre "Nordic Walking" para uso internacional, traducándose en España como "Marcha Nórdica". A su vez se desarrolla el primer bastón de fibra de carbono para dicha práctica y se inicia el desarrollo internacional de esta nueva práctica deportiva.

En el año 2000 se constituye en Finlandia la INWA (Asociación Internacional de Nordic Walking), siendo los primeros miembros afiliados Finlandia, Austria y Alemania. Ese mismo año se desarrolla en EUA, la técnica FITTREK, utilizando conceptos de las técnicas finlandesa, americana y de trekking, para un uso versátil de los bastones en cualquier circunstancia y para cualquier tipo de usuario.

En el año 2005 se crea la International Nordic Fitness Association (INFO) nacida de la escisión de la INWA. En el año 2010 nace una nueva organización, la World Original Nordic Walking Federation en Finlandia seguidora de una de las técnicas existentes de la Marcha Nórdica.

### **¿Qué es la Marcha Nórdica?**

La Marcha Nórdica consiste en realizar marcha activa con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento bio mecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera aumentando la eficacia del desplazamiento, aumentando la velocidad y realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales, o bien también, fatigándose menos en una misma distancia recorrida dado que el esfuerzo queda más repartido, haciéndolo en distintos grupos musculares, con bajo impacto en las articulaciones inferiores.

Nos ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante. Si se utiliza correctamente la técnica propuesta, el trabajo físico recae sobre la mayor parte de la musculatura corporal, sin cargar de forma excesiva las articulaciones, con todos los beneficios que representa para completar un buen entrenamiento.

Esto nos presenta un amplio panorama de actividad física apta para todas las personas, desde la caminata terapéutica y el entrenamiento aeróbico hasta los ejercicios específicos para los atletas y la competición.

La Marcha Nórdica es en definitiva una actividad física segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo, que implica a todo el cuerpo de forma simétrica y equilibrada.

### **La técnica de Marcha Nórdica**

La correcta técnica de la Marcha Nórdica respeta el movimiento natural y tiene grandes similitudes con el movimiento del esquí nórdico, como la inclinación del bastón durante la fase de apoyo, el control del bastón mediante la dragonera y el uso activo y dinámico de los bastones.



La correcta utilización de los bastones implica activamente el tren superior del cuerpo en el acto de andar, posicionando éste hacia adelante. El esfuerzo físico se distribuye de forma versátil, equilibrada y apropiada sobre diversos grupos musculares. La aplicación correcta de la técnica del uso del bastón ofrece la posibilidad de intensificar de forma significativa la progresión de la zancada, aumentando el trabajo muscular de la parte alta del cuerpo.

El objetivo global y final de la técnica es el bienestar general, físico y psíquico basado en la caminata y movimiento seguro, saludable, y bio mecánicamente correcto. Esto se consigue gracias a la correcta postura y alineación del cuerpo, el movimiento natural y fluido tanto de los músculos de la parte alta, baja y central, un entrenamiento armonioso y simétrico de todo el cuerpo, un entrenamiento aeróbico eficaz, produciendo un movimiento rítmico y dinámico, un aumento de la circulación sanguínea y del metabolismo. La intensidad y los objetivos del entrenamiento pueden ser fácilmente adaptados a las necesidades individuales.

### **La competición en la Marcha Nórdica**

La Marcha Nórdica competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que los participantes utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

Las competiciones de Marcha Nórdica FEDME tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los mejores marchadores de nórdica y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- Mejorar el nivel deportivo de los marchadores de nórdica y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la FEDME en las competiciones internacionales oficiales.

La primera competición documentada de marcha nórdica fue promovida por FITTREK en el año 2006, introducida como categoría oficial en la Marathon de Portland. En ese evento ya se utilizó un breve reglamento para ayudar a los directores de carrera a reconocer las técnicas no admitidas en competición.

En el año 2013 y en el transcurso de la Asamblea General Anual de la INWA que se celebró en Gdansk, Polonia se presentó la experiencia de la Federación Polaca de Marcha Nórdica a cerca de la organización de competiciones en Polonia. Dicha experiencia dio paso al primer Reglamento de Competiciones Internacional, no reconocido por todas las partes ya que una de ellas permanece contraria a la organización de competiciones en la Marcha Nórdica.

Dicha competición tiene un formato parecido a la marcha atlética de atletismo, en la que los jueces - árbitros vigilan que el desarrollo de la progresión de los participantes no vulnere los principios fundamentales de la Marcha Nórdica. Se realiza sobre terreno natural con distintos desniveles y distancias.

### **La Marcha Nórdica en las Federaciones de Montaña y Escalada en España hoy**

Podemos precisar que a partir de 2010 se han ido interesando, cada vez más en nuestro tejido asociativo, clubs y Federaciones Autonómicas por la Marcha Nórdica de manera que a día de hoy diversas Federaciones Autonómicas han desarrollado actividades de Marcha Nórdica. Hay Clubs de Montaña en sus respectivas Comunidades Autónomas que también lo practican y en algunos casos se habla de competiciones y de Reglamentos.



CRONOMETRADOR OFICIAL



PATROCINADOR DEL EQUIPO



ORGANIZADOR



**GENERALITAT  
VALENCIANA**