

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

### Curso de Iniciación - MARCHA NÓRDICA Sección de Marcha Nórdica

#### DATOS PRINCIPALES

**Fecha:** Sábado, 11 de marzo de 2023

**Lugar de realización:** Parque Juan Carlos I, Madrid

**Número de participantes:** 8

**Transporte:** vehículo particular o transporte público

**Coordinador:** Juan Hebrero



#### Descripción de la actividad:

El sábado 11 de marzo, nos encontramos 8 socios en el parque Juan Carlos I de Madrid para una sesión de iniciación a la Marcha Nórdica o Nordic Walking.

El NW es una modalidad deportiva que consiste en caminar de forma natural impulsándose con un par de bastones específicamente diseñados para este propósito. Surgió en los años 30 como entrenamiento de verano de los deportistas de esquí de fondo.

La climatología era inusualmente cálida para la época del año, y además salió una mañana muy luminosa, lo que facilitó el buen desarrollo de la actividad. Tras un calentamiento inicial, se realizaron diversos ejercicios destinados a adquirir y practicar los principios básicos del NW.

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, pendiente y brazada

La buena predisposición de los participantes, y sus curtidas aptitudes montañeras facilitaron la rápida asimilación de los conceptos básicos de la marcha nórdica. Finalmente tuvimos ocasión de poner en práctica lo aprendido con un agradable paseo por el parque Juan Carlos I.