

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

### Curso de Iniciación a la MARCHA NÓRDICA Sección de Marcha Nórdica

#### DATOS PRINCIPALES

**Fecha:** Sábado 6 de abril de 2024

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

**Número de participantes:** 8

**Transporte:** vehículo particular o transporte público

**Coordinador/a:** Paloma Torrado Serna

**Fotografías:** Añadir dos fotografías de la jornada (altura aproximada de la foto 4 cm)



#### Descripción de la actividad:

El sábado 6 de abril nos encontramos 8 socios en el parque Juan Carlos I de Madrid para una sesión de iniciación a la Marcha Nórdica

La marcha nórdica 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 en los países nórdicos como entrenamiento de verano de los deportistas de esquí de fondo.

Tras estos días pasados de lluvia la vegetación del parque estaba muy frondosa dando lugar a una mañana fresca y agradable, lo que facilitó el buen desarrollo de la actividad.

Tras un calentamiento inicial, se realizaron diversos ejercicios de técnica destinados a adquirir y practicar los principios básicos de la marcha nórdica:

Las características básicas de este deporte 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 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.