

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

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

#### DATOS PRINCIPALES

**Fecha:** Sábado 8 de febrero de 2025

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

**Número de participantes:** 8

**Transporte:** vehículo particular o transporte público

**Coordinador/a:** Juan Hebrero



#### Descripción de la actividad:

Durante la jornada del sábado 8 de febrero nos reunimos 10 socios en el parque Juan Carlos I de Madrid para llevar a cabo la sesión de iniciación a la Marcha Nórdica o Nordic Walking prevista para este año.

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 no acompañó demasiado dada la época del año, pero al avanzar la mañana se quedó un tiempo muy agradable para disfrutar de esta actividad. Empezamos con una sesión de calentamiento inicial, y después se realizaron diversos ejercicios de técnica haciendo especial hincapié en los del tren superior para luego ponerlos en práctica en el paseo posterior por el parque.

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 55°-60° con el suelo
- Paso amplio, adaptado al terreno, pendiente y brazada

Esta vez, los participantes mostraron gran motivación para aprender y asimilar la técnica de la marcha y luego tuvimos ocasión de poner en práctica lo aprendido con un agradable paseo no solo en llano sino que se completó con subida a dos de las pirámides del parque Juan Carlos I.