

## MEMORIA DE ACTIVIDAD

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

#### DATOS PRINCIPALES

**Fecha:** Sábado, 14 de marzo de 2026

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

**Número de participantes:** 7

**Transporte:** vehículo particular o transporte público

**Coordinador/a:** Juan Hebrero



#### Descripción de la actividad:

El pasado sábado 14 de marzo nos juntamos 7 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.

El día amaneció nublado y ventoso, aunque no impidió el normal desarrollo del curso.

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

Los participantes mostraron gran motivación para aprender y asimilar la técnica de la marcha nórdica. A continuación tuvimos ocasión de poner en práctica lo aprendido con un agradable paseo alrededor del parque Juan Carlos I.