

Cossetània Edicions

Marxa nòrdica

Manual pràctic

Cristina Borràs



M
Manuals de Montanya

m

Marxa nòrdica

Manual pràctic

Cristina Borràs Ferré

Cossetània
EDICIONS

Director de la col·lecció Manuals de Muntanya:
Joan Jover

Primera edició: novembre del 2019

© del text: Cristina Borràs Ferré

© de les fotos: Cristina Borràs, Reyes Fernández, Pere Masseguer,
Carmina Ribas, Marta Roura i Mònica Xifra

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C. De la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel.: 977602591
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-879-6

DL T 1268-2019

Als meus pares, per confiar en mi i ser-hi sempre.

*A tots els amics i amigues de la marxa nòrdica,
i, en especial, a tota la família d'amics
de Nordic Walking Girona,
per tots els moments compartits i
per ajudar-me a créixer en aquest camí.*



Índex

PRÒLEG, per Marko Kantaneva.....	5
INTRODUCCIÓ, per Jordi Sitjà i Güetas.....	7
DESCOBREIX LA MARXA NÒRDICA.....	9
Què és?	10
Qui la pot practicar?	10
Una mica d'història	10
De l'esquí de fons a la marxa nòrdica	10
Expansió internacional de la marxa nòrdica.	16
La marxa nòrdica arriba a l'Estat Espanyol	17
Activitat esportiva oficialment reconeguda a Espanya.....	18
AVANTATGES I BENEFICIS DE LA MARXA NÒRDICA.....	19
Avantatges.....	20
Beneficis de la marxa nòrdica practicada de forma regular.....	21
Sistema musculoesquelètic	21
Sistema cardiorespiratori.....	22
Sistema endocrí i metabòlic	22
Sistema immunitari.....	23
Sistema neurològic i psicològic	23
EQUIP I MATERIAL	25
Els bastons, l'eina més important.....	26
L'empunyadura.....	26
El mànec	28
La composició	28
L'estructura.....	28
La punta.....	29
Els tacs o <i>pads</i>	29
Volanderes	30
La longitud.....	30
La vestimenta	31
Fibres i teixits	31



Tipus de peces de roba i les seves funcions	32
Teoria de les tres capes	32
El calçat	35
Els mitjons.....	36
Complements	36
LA TÈCNICA.....	39
La posició corporal	40
L'ús dels bastons	44
El pas bàsic	45
Errors freqüents.....	47
Adaptació de la tècnica segons l'objectiu.....	50
Marxa nòrdica i salut.....	50
Marxa nòrdica i fitnes.....	50
Marxa nòrdica i esport	51
Musculatura implicada	52
Cuida els teus músculs.....	53
EL TERRENY	55
On podem realitzar marxa nòrdica?	56
Adaptació de la tècnica segons el terreny.....	59
Tècnica en pujada	59
Tècnica en baixada.....	60
Esllaons	61
Terrenys tous.....	62
CONSELLS.....	63
Alimentació i nutrició	64
Hidratació	66
Bases de l'entrenament	68
Principis de l'entrenament	68
Control de l'entrenament	70
Escalfament i estiraments	74
L'escalfament	74
Els estiraments.....	77



PER ON COMENÇAR.....	81
Aprofundeix.....	82
Per on començar	82
Preguntes freqüents.....	83
On em puc iniciar en la marxa nòrdica?.....	83
Cal que em compri uns bastons per poder-me iniciar en la marxa nòrdica?	83
Puc fer marxa nòrdica amb els bastons de senderisme?	83
Quins bastons em compro? Fixos o regulables?.....	83
M'he comprat uns bastons de marxa nòrdica. Els puc utilitzar per anar d'excursió i fer senderisme?	83
Fa temps que tinc els bastons de marxa nòrdica i m'agradaria rentar les dragoneres. Es poden posar a la rentadora?	83
Els bastons de marxa nòrdica necessiten algun tipus de manteniment especial?	83
He d'agafar un avió i em vull emportar els meus bastons de marxa nòrdica. Els puc pujar a cabina?	84
No sé si la marxa nòrdica em convé... Què faig?.....	84
El metge m'aconsella que faci marxa nòrdica, però no sé si m'agradarà o si em sentiré capaç. Què faig?.....	84
La marxa nòrdica és també per la gent jove o només és per la gent gran?	84
A partir de quina edat es pot fer marxa nòrdica?	84
Lectures recomanades.....	84
Estudis científics	86
Webs útils.....	89
Webs d'àmbit català.....	89
Webs d'àmbit nacional.....	89
Webs àmbit internacional.....	89
Bibliografia i webgrafia	89
Llibres consultats	89
Revistes.....	90
Fonts electròniques	90
AGRAÏMENTS	92

Pròleg

Què significa per a mi la marxa nòrdica i per què és tan important?

Puc dir que, per a mi, la marxa nòrdica és com un fill de 20 anys, a qui he vist créixer des que era un nadó i que, finalment, com fem tots els pares, he hagut de deixar anar de la mà perquè comencés a explorar el món tot sol. Es va allunyar, va marxar de casa i va començar a relacionar-se amb altres persones. Es va anar formant les seves pròpies opinions i va anar incorporant altres maneres de fer. Cada dia és més independent i em fa feliç veure'l, ara ja com un jove adult, quan ve a casa de tant en tant. No puc negar que em sento com un pare orgullós de veure fins on ha arribat.

Quan vaig publicar el llibre *Sauvakävely* ('marxa nòrdica' en finès) a Finlàndia, l'any 1997, el públic a qui anava dirigida inicialment aquesta modalitat esportiva eren persones que no havien practicat mai cap tipus d'activitat física. Podríem dir que aproximadament el 70% de la població mundial pertanyia a aquest grup. Em sembla que avui dia encara continua sent el grup més nombros i em temo que el percentatge actual podria ser fins i tot superior al de fa vint anys.

Però a Finlàndia vam aconseguir arribar al nostre públic objectiu a través dels canals i les xarxes correctes. Al cap d'un any, ja hi havia 10.000 practicants de marxa nòrdica i al cap de dos, ja n'eren 120.000! Tothom pensava que havíem arribat al màxim, però no. L'any 2000, comptàvem amb 280.000 *caminants nòrdics* i, només un any després, el 2001, 480.000 finlandesos ja practicaven aquesta modalitat esportiva. Havíem aconseguit que mig milió dels cinc milions de finlandesos s'animessin a practicar la marxa nòrdica després de quatre anys fent-ne difusió. Era hora d'expli-





car-ho al món. I així ho vam fer. Avui, vint-i-pocs anys després, aproximadament 15 milions de persones practiquen la marxa nòrdica en tot el món.

L'objectiu inicial de la marxa nòrdica era oferir una forma de fer exercici que fos fàcil, segura, divertida, motivadora i efectiva per a tothom i que es pogués practicar en qualsevol lloc i en qualsevol moment. És un esport a l'aire lliure amb el qual es treballen tots els principals grups musculars, a més del sistema cardiovascular, en una mateixa sessió d'entrenament. Va néixer amb la idea que, si ja sabíem caminar, per què no podíem millorar la qualitat de la marxa? En comptes de caminar només amb les dues cames, com fem sempre, podíem agafar uns bastons i fer-ho com si en tinguéssim quatre. Tan senzill com això. Podríem parlar, per tant, d'una nova modalitat de fitnes a l'aire lliure: *caminar amb tot el cos*.

Per a mi la marxa nòrdica, en conjunt, és la millor activitat física a l'aire lliure que poden practicar totes aquelles persones que no han trobat la seva forma de fer exercici dins el món del fitnes, però que tenen la gran necessitat de ser cada dia més actives. Amb la marxa nòrdica, qualsevol persona pot moure tot el cos alhora, en qualsevol lloc i en qualsevol moment. És una modalitat d'entrenament motivadora, divertida, segura, molt efectiva i d'allò més senzilla. Aquest és l'esperit original de la marxa nòrdica. Tot i que ara s'hagin iniciat les curses de marxa nòrdica, voldria dir a tothom, als instructors i als entrenadors, que se centressin especialment en el grup més important, aquest setanta o més per cent de la població que són els seus principals usuaris: amics, mares i pares, fills i filles. Tingueu-ne cura amb l'ajuda de la marxa nòrdica.

Un cop dit això, no hem d'oblidar que la marxa nòrdica és ideal per a l'entrenament en intervals. No ens ha d'estranyar, per tant, que tant corredors com esquiadors la trobin tan interessant i incloguin aquest tipus d'entrenament de resistència en els seus programes.

Amor, pau i molta marxa nòrdica!

MARKO KANTANEVA
*Màster en Coaching Esportiu
Impulsor de la marxa nòrdica*

Introducció

Moure'ns. Aquesta és la recepta. Ho sabem des de fa temps, però ara l'evidència és aclaparadora. El cos humà necessita, demana, exercici físic per evitar o millorar les patologies associades al sedentarisme. La llista no té fi, i s'amplia constantment. Cal que els metges dediquem una estona a explicar als nostres pacients les bondats de la pràctica regular d'exercici físic i necessitem eines per oferir. I la MARXA NÒRDICA ens apareix com una eina molt útil. I quan aquesta activitat l'analitzem de la mà d'una experta com la Cristina Borràs, només hi trobem avantatges.

Evidentment, necessitarem aprendre la tècnica, l'ús correcte del material necessari, la progressió correcta per obtenir tants beneficis com sigui possible de la seva pràctica. En el manual que tens a les mans hi trobaràs les respostes adequades, ho avala l'extensa trajectòria de l'autora. Perquè la MARXA NÒRDICA no és una moda, té una llarga història darrere. I la Cristina en dona arguments per creure que ha arribat per quedar-se.



DR. JORDI SITJÀ I GÜETAS
*Metge especialista en Medicina de l'Esport
Col·legiat 3026 (Girona)
Centre de Medicina de l'Esport de Girona
Consell Català de l'Esport*

Descobreix la marxa nòrdica





Caminar és quelcom que hem fet tota la vida i caminar amb bastons també. Per tant, què és allò que diferencia la marxa nòrdica del tradicional caminar amb bastons i la fa tan especial? En aquest llibre t'explicarem tots els ets i uts d'aquest nou concepte de moviment i t'oferirem els nostres millors consells perquè gaudeixis d'una bona pràctica, segura, eficient i saludable.

Què és?

El *nordic walking* o 'marxa nòrdica', *grosso modo*, podem dir que és un moviment natural, suau i efectiu, que inclou no només l'acció de les cames, sinó també la de la part superior del cos. Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons, us bastons dissenyats especialment per a aquesta pràctica esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons. Cal dir que el resultat del nostre moviment dependrà de la nostra tècnica. La marxa nòrdica s'ha d'aprendre. Amb bona tècnica, millors resultats.

Qui la pot practicar?

La marxa nòrdica és una activitat física apta per a gairebé tothom, independentment de l'edat i de la condició física, i es pot practicar des de la infantesa fins a la vellesa, amb finalitats i motivacions ben diverses.

La marxa nòrdica s'adapta al ritme i a les necessitats de cada persona. La podem dur a terme de forma suau, moderada o intensa, i això fa que sigui ideal tant per a esportistes, com a suport o complement del seu pla d'entrenament, com per a persones que volen mantenir o millorar la seva condició física i el seu estat de salut. També és recomanable per a persones que necessiten una rehabilitació funcional.

Segons les nostres motivacions i els objectius que es vulguin assolir amb la seva pràctica, la marxa nòrdica es pot utilitzar en diferents vessants i això fa que el públic practicant sigui molt ampli i transversal. Actualment la marxa nòrdica està present en l'àmbit de la salut (s'utilitza com a eina de prevenció, tractament i rehabilitació) i del fitnes (com a sistema d'entrenament), a més de la competició, l'oci, el turisme i l'educació.

Una mica d'història

DE L'ESQUÍ DE FONS A LA MARXA NÒRDICA

Si fem un petit viatge en el temps i ens situem en els anys 30 a Finlàndia, veurem com els esquiadors de fons comencen a córrer i a caminar amb els bastons d'esquí per superfícies sense neu per poder seguir amb els entrenaments al llarg de l'estiu. En aquell moment, i de manera popular, els esquiadors anomenaven aquest mètode d'entrenament *ski walking*.



Anys 30, Finlàndia. Un esquiador de fons entrenant a l'estiu. (Foto: autor desconegut)

Els anys 60, l'esquiadora i professora d'educació física Leena Jääskeläinen va fer un pas més en l'ús actiu dels bastons d'esquí de fons, i els va introduir en les sessions d'educació física, concretament l'any 1966 al gimnàs Viherlaakso de Finlàndia, i oferí així una nova eina de treball per a l'activitat física a les escoles.

Als anys vuitanta, Tom Rutllin, entrenador i esquiador de fons nord-americà, va crear el mètode *Pole Walking* o *Exerstride*, amb uns bastons i una tècnica similar a la de l'esquí de fons que el permetia seguir els entrenaments durant l'època estival.

Tanmateix, el concepte *nordic walking*, tal com el coneixem avui en dia, no sorgeix fins uns anys més tard. Va néixer de forma oficial l'any 1997, gràcies a l'estudiant finlandès Marko Kantaneva, el qual, un any abans, va comunicar els resultats dels seus estudis i proves amb bastons a l'empresa de material esportiu Exel Oyj. Junts van perfeccionar un concepte de moviment que va rebre el nom finlandès *Sauvakävely* (*sauva* = *pole* i *kävely* = *walking*, és a dir, 'caminar amb bastons'). Al cap de poc temps, i amb la finalitat de promoure aquest nou concepte de moviment a escala internacional, el mètode *Sauvakävely* fou batejat amb el nom internacional de *Nordic Walking*, Marxa Nòrdica en català.

Em sembla que la forma més honesta d'explicar la història i l'origen de la marxa nòrdica és donant veu als seus protagonistes i, per aquest motiu, la produiré tal com Marko Kantaneva l'ha escrit:

La marxa nòrdica, en la seva forma actual, va iniciar el camí que la portaria arreu del món a Finlàndia durant la primavera de 1997. Jo ja havia creat diversos exercicis de marxa nòrdica amb bastons per a grups durant els meus estudis i la meua activitat professional a l'Institut Finlandès d'Esports, a la ciutat de Vierumäki (Finlàndia), entre els anys 1994 i 1997. Fins i tot havia incorporat ja la marxa nòrdica com a part de la meua tesi universitària (1996-1997), malgrat que en aquell moment aquesta modalitat esportiva com a tal ni tan sols existia!

El molt respectat professor Risto Virtanen, coneixedor d'aquest fet, va ser contactat pel director general de Suomen Latu (Associació Central d'Esports Recreatius i Activitats a l'Aire Lliure), Tuomo Jantunen, que li va demanar si podia escriure un article sobre aquesta activitat física, que d'entrada podia semblar una mica boja, i fer-li arribar un parell de fotos que mostressin la tècnica de caminar amb bastons. Risto li va dir que no el podia ajudar, perquè tenia una agenda molt atapeïda, però que coneixia una persona que segur que ho podria fer. Risto Virtanen em va donar les dades de contacte d'en Tuomo Jantunen i m'hi vaig posar en contacte. Em vaig presentar i li vaig preguntar com havia de ser l'article. «Sis pàgines», va ser tot el que em va dir. I vaig començar a escriure'l. Com a compensació, vam acordar que rebria una beca de 1.000 marcs finlandesos de l'època, que va servir per pagar-me els estudis. Vaig escriure el text força ràpid, perquè ja havia estudiat prèviament el tema dins la carrera d'Educació Física a l'Institut Finlandès d'Esports i mentre escrivia la tesi de final de carrera en l'especialitat d'instructor d'educació física.

Al cap de poc d'enviar-li el text, Tuomo es va posar en contacte amb mi amb una petició: «Gràcies pel text. Seria possible organitzar una sessió de fotos a Vierumäki? Jo puc aconseguir bastons a través d'Exel, i tu podries portar els models per fer les fotos?» I vam fixar una data per a la sessió fotogràfica, que finalment es va fer dins l'Institut Finlandès d'Esports a Vierumäki.

Les fotografies es van fer seguint les pautes que jo ja havia definit dins el butlletí informatiu per a membres de Suomen Latu. Després de la sessió fotogràfica, vam anar a prendre un cafè. També ens va acompanyar el gerent de la línia de bastons d'Exel Oyj de l'època, Taisto Manninen, amb qui vam començar a dissenyar amb gran entusiasme el que seria el primer bastó de marxa nòrdica. Teníem clar que la punta era l'element que exigia un disseny més específic. Soc del parer que aquesta és l'única característica especial que han de tenir tots els bastons de marxa nòrdica. Jo mateix tenia uns quants records desagradables de llargues excursions durant els meus anys com a esquiador, quan la marxa sovint es veia obstaculitzada per branques o trossos d'escorça que s'enganxaven a les puntes dels bastons. Al meu entendre, això s'havia d'evitar en el futur producte. La punta havia de ser roma, però prou afilada per agafar-se bé, fins i tot en camins de sorra. En aquell moment, donava per fet que la marxa nòrdica amb bastons només es podia practicar per camins forestals. Que equivocat que estava! A més del tipus de punta, també volia reduir-ne la mida, perquè la punta gran d'hivern sovint s'encallava en els arbustos i l'erba. Volia assegurar-me que aquest detall no impedís que els caminadors poguessin avançar per camins estrets a través del bosc. Aquestes notes van concloure la nostra primera

«reunió de desenvolupament de producte» de la història de la marca nòrdica. Aquell mateix dia, sortint de Vierumäki, Taisto Manninen em va deixar una pila de bastons perquè els provés. M'havia encomanat la tasca de determinar tres mides bàsiques de bastons.

Recordeu que, en aquella època, la marxa nòrdica amb bastons ni tan sols existia, i dubtàvem molt que els distribuïdors d'equips esportius estiguessin disposats a incloure un nou producte amb tantes versions diferents.

Al cap d'uns dies de la nostra reunió, Taisto es va tornar a posar en contacte amb mi i em va dir que ja tenia a punt els dibuixos de les puntes dels bastons de marxa nòrdica. Vam fixar una data per tornar-nos a veure i finalment vam estudiar els dibuixos durant un descans, mentre fèiem un cafè a la cantina de Kaskela de l'Institut d'Esports de Finlàndia. Els dibuixos estaven prou bé i s'ajustaven amb força precisió al disseny que havíem creat uns dies abans. Vaig poder convèncer Taisto que la inversió valdria la pena, i que era un bon producte. Al final de la reunió vam fer una encaixada de mans, i Taisto em va tornar a recordar si podia estudiar les alternatives de mida dels bastons.

Algunes setmanes després, em va sonar el telèfon mòbil durant la pausa del matí. A la pantalla vaig veure el nom «Taisto Exel», que em va dir: «Hola, soc Taisto d'Exel, ja vaig rebre el text que vas escriure per al butlletí, gràcies. Però, ja tens a punt la taula de mides? És l'única cosa que ens cal per poder començar a vendre aquest nou esport.»

Jo, que ni tan sols hi havia pensat, no vaig dubtar a l'hora de respondre: «Espera un minut, que ara mateix no puc parlar. Et puc trucar d'aquí a una estona?» Vam quedar així. Ràpidament vaig córrer cap al cobert que tenia al pati de casa, vaig agafar una pila de bastons que Taisto m'havia deixat, vaig mirar al meu voltant i vaig veure el meu veí Pekka Nakari dret enmig del pati, observant els seus fills que jugaven. Li vaig preguntar a Pekka si tenia un moment per a mi. Tenia temps i així va ser com dos homes, tots dos de 190 cm d'alçada, van començar a fer les proves de càlcul dels bastons de marxa nòrdica. Vam caminar una mica, i després vam parlar de les reaccions que havíem tingut mentre practicàvem la marxa nòrdica i vaig anotar tots els resultats. Ja tenia un punt de partida clar per poder determinar la llargada dels bastons. Els bastons havien de ser més curts que els bastons d'esquí de fons o els d'entrenament de pista que fan servir els esquiadors. Gràcies a l'experiència que havia adquirit durant els cursos de marxa nòrdica que ja havia dut a terme, havia pogut provar aquesta hipòtesi sobre la llargada dels bastons. Després de completar les nostres proves de camp, vaig tornar a casa i em vaig asseure davant l'ordinador. Vaig preparar un quadre dimensional basat en l'alçada dels caminants, des d'150 m fins a 2 m. Els bastons que jo tenia en aquell moment tenien tres llargades diferents i vaig determinar que feien 120 cm, 125 cm i 130 cm, respectivament.

Aquestes mides, que es basen en les proves que vam fer, encara es fan servir a l'hora de triar els bastons de marxa nòrdica. No obstant això, jo encara desconeixia totalment la importància de la tasca que havia dut a terme aquell dia de principi d'estiu.

A final d'estiu de 1997, Exel Oyj ja havia acabat el disseny del bastó de marxa nòrdica Nordic Walker. Vaig ser la primera persona a qui Taisto va fer arribar les «eines» adequades per a la pràctica d'aquest esport. Per crear el seu



Primer full publicitari de marxa nòrdica d'Exel Ojy, del 1997, on s'indiquen les primeres mides de bastons.

primer material de màrqueting, Exel s'havia basat en l'article que jo havia escrit per a Suomen Latu. A més, Suomen Latu va organitzar diverses trobades per promoure l'activitat física a Finlàndia, que tenien lloc als vespres. Jo hi participava com a representant de l'Institut d'Esports de Finlàndia. Durant la tardor de 1997, també vaig organitzar alguns entrenaments o, millor dit, actes informatius per als primers instructors de marxa nòrdica de Suomen Latu.

Durant el primer hivern ja hi havia indicis clars que la marxa nòrdica es convertiria en una activitat física que es practicaria tot l'any. Durant tota la temporada de l'hivern de 1997-1998, jo mateix, conjuntament amb altres instructors, ja oferíem cursos de marxa nòrdica diàriament. Va ser llavors quan ens vam adonar que la gent volia practicar la marxa nòrdica no només al llarg de tot l'any, sinó que volien fer-ho només sortint de la porta de casa seva.

El següent pas en el procés de desenvolupament dels productes d'Exel Ojy va ser dissenyar un tac que fos apte per a l'asfalt. La incorporació d'un tac de goma a la punta del bastó feia possible la pràctica de la marxa nòrdica sobre les superfícies asfaltades de les ciutats. A més, va permetre obrir els ulls al fet que la marxa nòrdica es podia practicar en qualsevol racó del món i en qualsevol moment, perquè no depenia de les condicions climàtiques, ni de l'època de l'any, ni de l'entorn. Exel va començar a estudiar aquest tema fixant-se en els mercats europeus, concretament en l'alemany.

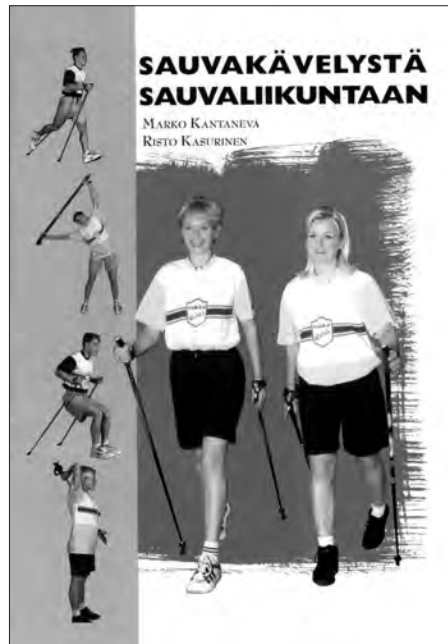
A partir del disseny del bastó de marxa nòrdica, Exel i Marko Kantaneva van focalitzar el seu treball en la difusió d'aquesta nova pràctica esportiva i en el desenvolupament de nous mètodes i maneres d'ensenyar-ne els secrets perquè fos més ràpida i fàcil d'aprendre per a tothom.

El primer article important que fomentava aquest nou esport fou publicat a la columna «Next Step» de la revista finlandesa *Seura Magazine*, l'any 1998, que es pot considerar com l'any en què la bogeria per la marxa nòrdica va batre tots els rècords a Finlàndia. El nombre de practicants va passar de zero a gairebé més de cent mil persones, que sortien a caminar com a mínim un cop a la setmana.

La feina feta per promoure la marxa nòrdica ja estava donant els primers fruits, i l'any 1999 es va publicar, de la mà de Marko Kantaneva i Risto Kasurinen, el primer llibre del món sobre aquesta activitat titulat *Sauvakävelystä Sauvaliikuntaan* ('Marxa nòrdica. Guia d'exercicis').

Durant la primavera de l'any 2000, Aki Karihtala, gerent de màrqueting d'Exel Oyj, va fundar la INWA (Federació Internacional de Marxa Nòrdica), i convidà Marko Kantaneva a ser-ne membre fundador, a més de membre de la junta i entrenador de l'organització. Durant la tardor d'aquell mateix any, Marko va començar a treballar per a Exel com a gerent de la línia de productes de bastons, i es consolidà la bona relació entre ambdós.

A partir d'aleshores la marxa nòrdica es va estendre amb una rapidesa sorprenent per tot el país, i es va convertir en un tema habitual als mitjans de comunicació. Ja ningú se sorprenia quan veia diferents persones caminant amb bastons. En canvi, segons Kantaneva, se solien escoltar comentaris com ara «si també es podria practicar la natació amb bastons».



*Portada del primer llibre
que es va editar
sobre marxa nòrdica.*



EXPANSIÓ INTERNACIONAL DE LA MARXA NÒRDICA

El 2003 va ser l'any en què la marxa nòrdica va créixer de manera més visible a escala internacional, i va arribar amb força a països com Alemanya, Àustria, Suïssa, els Països Baixos, Itàlia i els Estats Units principalment.

Una de les associacions que també va contribuir al creixement internacional de la marxa nòrdica fou la INFO (International Nordic Fitness Organisation), fundada a Bèlgica l'any 2005 per un grup de professionals de l'esport, encapçalat pels alemanys Andreas Wilhelm i Bernd Schäuffle. Tot i que aquesta associació no es va fundar fins al 14 d'octubre del 2005, el seu treball es va iniciar l'any 2001 amb l'objectiu d'assolir un desenvolupament científic de la tècnica i la metodologia d'ensenyament de la marxa nòrdica.

Actualment les enquestes mostren que només a Finlàndia ja hi ha més d'un milió d'aficionats a aquesta activitat. Tenint en compte que el país té una població de 5,5 milions, això vol dir que gairebé el 20% dels finlandesos practiquen regularment la marxa nòrdica almenys un cop per setmana! Si agafem dades de diferents fonts, s'estima que actualment n'hi ha uns 20 milions de practicants en tot el món. Quan aquest esport encara feia les primeres passes, a Finlàndia se l'anomenava *marxa demencial*, perquè la gent es pensava que els que la practicaven s'havien deixat els esquís a casa. A més, es considerava una bogeria sense sentit. Però avui, aquesta *salvatge bogeria* ha captivat els finlandesos i s'ha estès per tot el món, on la practiquen diferents grups de persones.

Actualment, la marxa nòrdica ja ha arribat a més de 40 països entre els quals podem destacar Alemanya, Àustria, Suïssa, els Països Baixos, Itàlia, els Estats Units, Austràlia, el Canadà, França, Croàcia, Polònia, Rússia, la Xina, Nova Zelanda, el Japó, el Regne Unit i Espanya.

Actualment, les principals Associacions Internacionals de marxa nòrdica són:

	INWA: INTERNATIONAL NORDIC WALKING FEDERATION Fundada l'any 2000 a Finlàndia per Exel Oyj Promou la tècnica tradicional o diagonal de Marko Kantaneva
	ANWA: AMERICAN NORDIC WALKING ASSOCIATION Promou la tècnica <i>Exerstrider</i> de Tom Rutlin
	AFAA: AMERICAN AEROBIC FITNESS ASSOCIATION Promou la tècnica <i>Fittrek</i> de Dan Barrett
	INFO: INTERNATIONAL NORDIC FITNESS ORGANISATION Fundada l'any 2005 a Vosselaar (Bèlgica) Promou la tècnica Alfa 247 d'Andreas Wilhelm i Bernd Schäuffle
	ONWF: WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION Fundada l'any 2010 a Finlàndia per Marko Kantaneva Promou la tècnica original de Marko Kantaneva

LA MARXA NÒRDICA ARRIBA A L'ESTAT ESPANYOL

A l'Alfàs del Pi (Alacant), a iniciativa de diferents residents alemanys, es va fundar al maig del 2006 l'ANE (Asociación de Nordic Walking de España) amb la finalitat de cobrir la creixent demanda de formació d'instructors i de difondre aquesta nova activitat física. Al maig del 2006, l'ANE realitza la primera formació oficial d'instructors de marxa nòrdica en l'àmbit estatal. El 2010 les diferents delegacions de l'ANE (una per comunitat autònoma) es transformen en associacions amb entitat pròpia i es constitueix la Fenwa (Federación Española de Nordic Walking) com a Federación de Asociaciones de Nordic Walking de España i actual membre de la INFO (International Nordic Fitness Organisation).

Al novembre del 2005, la marxa nòrdica també arriba a Catalunya a través de l'Associació INWA-Spain, que presideix en aquells moments Jan Aramburo, a la Seu d'Urgell, i es converteix en la primera entitat que realitza activitats de marxa nòrdica a Catalunya. Al juliol del 2006, la Seu d'Urgell acull el primer curs d'instructors de marxa nòrdica de Catalunya. I aquest mateix any, el servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael posa en marxa uns grups d'aprenentatge de marxa nòrdica per a pacients amb problemes osteoarticulars (coxartrosi, gonartrosi i lumbàlgia) amb l'objectiu de reduir-ne els dolors. Amb la



Primera formació d'instructors de marxa nòrdica a Espanya, al maig del 2006 a l'Alfàs del Pi.



finalitat de donar continuïtat a aquesta primera activitat, aquell mateix any, va néixer l'Associació de Marxa Nòrdica CAP Sant Rafael, que es va convertir així en la primera entitat de l'àmbit sanitari que incorporava la marxa nòrdica com a eina terapèutica i de promoció de la salut.

Uns anys més tard, l'any 2008, el mètode *Fittrek*, de Dan Barret, arriba també a Espanya i a Catalunya a través d'Urban Walking, i inicià la seva activitat formativa, al desembre del 2012, a Vic.

Al març del 2017, la ciutat de Girona acollí el I Congrés Internacional de Marxa Nòrdica de l'Estat Espanyol, amb motiu de la celebració del vintè aniversari del naixement del concepte *nordic walking*.

Durant el 2019 l'ONWF, amb la col·laboració de diferents clubs i entitats, organitza la Nordic Walking World Cup Tour (la primera copa del món no oficial de marxa nòrdica), amb proves a Girona, Kiev (Ucraïna), Sant Petersburg (Rússia), Savonlinna (Finlàndia), Perpinyà (França), Moscou (Rússia), Niederranven (Luxemburg) i Sochy (Polònia).

ACTIVITAT ESPORTIVA OFICIALMENT RECONEGUDA A ESPANYA

Tot i que en l'àmbit català i estatal ja s'havien realitzat competicions de marxa nòrdica (la primera fou l'any 2010 a Lloret de Mar, organitzada pel Club Nordic Walking Series i la regidoria d'Esports de l'Ajuntament), no és fins al 27 de juny del 2015 que l'Assemblea General de la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME) reconeix i accepta la marxa nòrdica com a modalitat esportiva pròpia.

El 23 de desembre del 2015, el Consejo Superior de Deportes (CSD) accepta aquesta modificació dels estatuts de la FEDME i el 3 de maig del 2016 apareix publicat al Butlletí Oficial de l'Estat (BOE) aquesta resolució i reconeix la marxa nòrdica com a activitat esportiva pròpia.

L'any 2017 la FEDME organitza el primer calendari de competicions oficials del nou esport i el 2 d'abril, a Santa Ana la Real, de Huelva, té lloc el primer campionat d'Espanya de marxa nòrdica.

Aquesta activitat no només evoluciona en l'àmbit competitiu, sinó que també comença a fer-ho en l'àmbit formatiu i el 19 de gener del 2018 apareix publicat al Butlletí Oficial de l'Estat (BOE) la resolució del Ministeri d'Educació, Cultura i Esports del 10 de gener del 2018, on s'estableix el pla formatiu de l'especialitat esportiva de marxa nòrdica de la FEDME.

En l'àmbit de l'esport català, la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) s'implica en la promoció i el desenvolupament de la marxa nòrdica i el 2018 crea un comitè específic d'aquesta modalitat esportiva, que dissenya el primer circuit català de marxa nòrdica amb un total de vuit proves i convoca el primer curs de tècnic de nivell 1 de Catalunya i de l'Estat, sorgit del nou pla formatiu de la FEDME.

Actualment, tant a Catalunya com a Espanya, aquesta és una activitat molt jove, però té unes bases i uns fonaments molt sòlids amb els quals no pot fer més que créixer i consolidar-se i que em permeten la llicència d'afirmar amb convicció que la marxa nòrdica ha arribat per quedar-se.