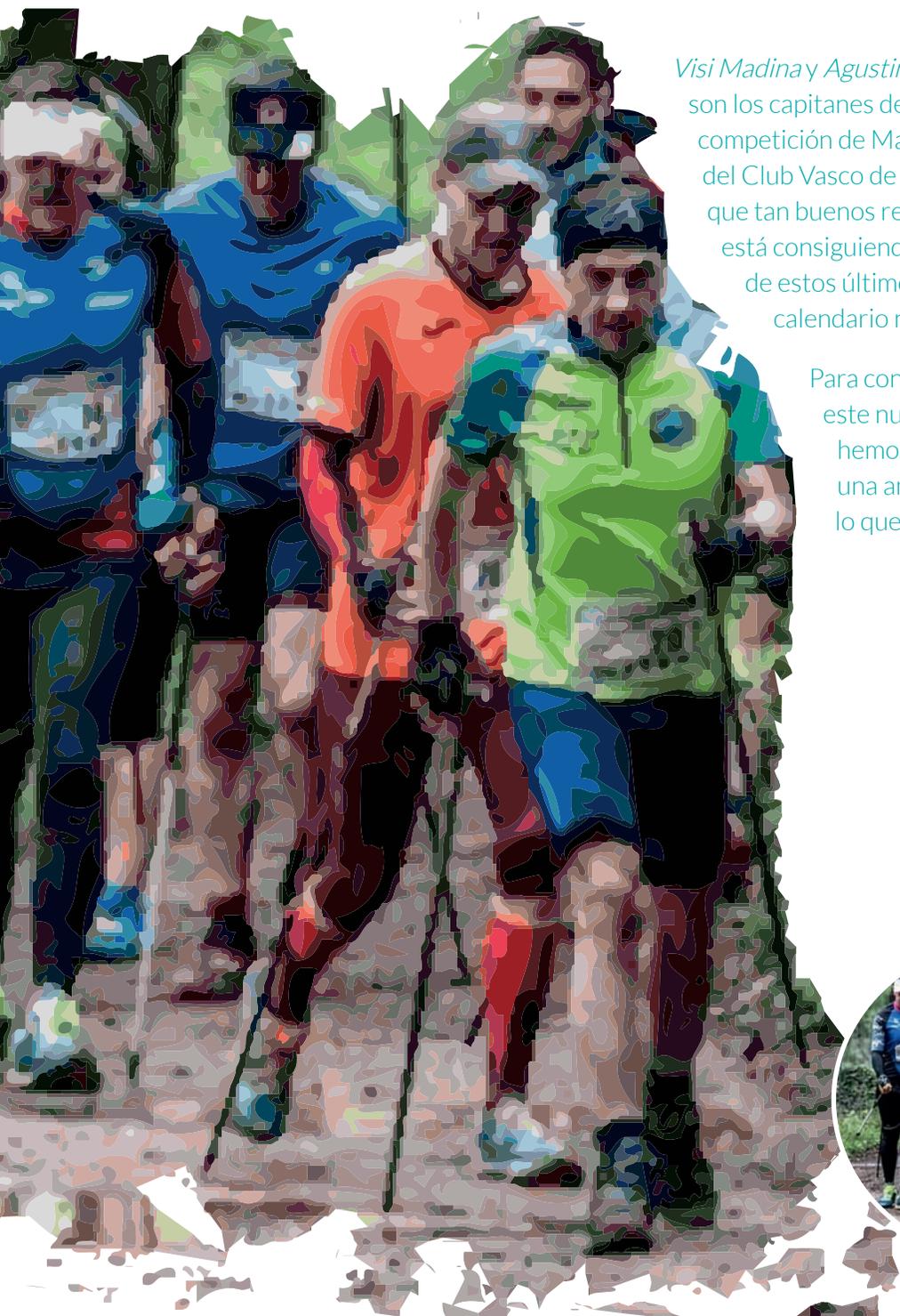


La marcha nórdica de competición ha entrado con fuerza en Hernani

■ VISI MADINA - AGUSTIN URRETABIZKAIA



Visi Madina y Agustin Urretabizkaia, son los capitanes del equipo de competición de Marcha Nórdica del Club Vasco de Camping que tan buenos resultados está consiguiendo a lo largo de estos últimos años en el calendario nacional.

Para conocer mejor este nuevo deporte hemos mantenido con ellos una amena charla y esto es lo que nos han contado.



Agustin Urretabizkaia en una prueba de la Copa de España, en Huelva (2019).

¿En qué consiste la marcha nórdica?

Lo primero que tenemos que decir es que la Marcha Nórdica es una **disciplina deportiva** adscrita a la Federación de Montaña.

Algunos miran a la marcha nórdica con ciertos prejuicios, pues consideran que únicamente es añadir unos bastones al ejercicio natural de andar, pero se trata de algo más. Se trata de un movimiento que consiste en añadir al caminar natural unos bastones especiales para impulsarnos con ellos aplicando una técnica específica.

De esta forma, movilizamos además de las piernas, toda la parte superior de nuestro cuerpo consiguiendo un trabajo muy efectivo, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

Se trata en definitiva de:

- un concepto de movimiento,
- un entrenamiento suave y efectivo,
- una técnica deportiva,
- un deporte de competición.

¿Cuál es el origen de la marcha nórdica?

La Marcha Nórdica es uno de las actividades físicas recreativas de más rápido crecimiento en la actualidad. Tiene sus raíces en Finlandia donde el “andar con bastones” se introdujo como método de entrenamiento de verano entre los practicantes del esquí de fondo. El Nordic Walking en su forma actual data de finales de los años 90, cuando aparecieron por primera vez en el mercado los bastones especiales necesarios para su práctica. Rápidamente, el Nordic Walking se expandió por los principales países del norte de Europa hasta alcanzar unos 3,5 millones de practicantes a finales de 2004.

¿Cuáles son los beneficios que aporta su práctica?

Como en todos los deportes que requieren una cierta técnica, es fundamental profundizar en ella, para sacar el máximo rendimiento a la actividad. Una característica típica de esta técnica es el abrir y cerrar activamente las manos durante el péndulo de los brazos hacia delante y hacia atrás. Sólo con una correcta técnica se activan y entrenan la cantidad más alta de músculos, re-

sultando de ello una serie de beneficios para la salud. Una buena técnica, evitará sobrecargas de los músculos y los tendones y será también la base para poder llegar a un entrenamiento regular sin “efectos secundarios” y riesgos de lesiones.

- Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el trail o el running.
- **Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.**
- Aumenta el suministro de oxígeno.
- Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.
- Elimina el stress.
- Optimiza el trabajo del corazón.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Retrasa el envejecimiento.

Además, como modalidad deportiva y de entrenamiento se complementa perfectamente con el trail, el running o el ciclismo, aportando la posibilidad de “entrenamientos cruzados” con estas modalidades.

**Los amantes
del senderismo y montañismo
también se pueden beneficiar
de la técnica
de la marcha nórdica
por la efectividad
que proporciona caminar
impulsándose con los bastones,
sobre todo al subir pendientes.**

¿Desde cuándo existe como deporte de competición?

Podemos decir que la marcha nórdica es uno de los deportes más jóvenes que existen. Fue en el BOE del 13 de abril de 2016 cuando se recogió que la Marcha Nórdica era una de las modalidades deportivas comprendidas dentro de la Federación Española de Deportes y Escalada y no fue hasta el 14 de abril de 2019 cuando la Federación Guipuzcoana de Montaña hizo lo propio.

En este sentido, las diferentes federaciones autonómicas han seguido su propio ritmo y la competición se ha ido desarrollando a diferentes velocidades en cada comunidad autónoma y dependiendo, para ello en gran parte, del interés de la respectiva federación autonómica en su potenciación.

El año 2017 fue el primer año en el que se organizó un calendario oficial de competiciones con 6 pruebas de Ranking y un Campeonato de España.

En el 2018 el calendario tenía 11 pruebas: 3 pruebas de Copa de España, el Campeonato de España de Clubes, Campeonato de España individual y 6 pruebas de Ranking.

En el 2019 fueron 4 pruebas de Copa de España, 1 Campeonato de España de Clubes y Federaciones Autonómicas, 1 Campeonato de España individual y 5 pruebas de Ranking.

Además de lo anterior, algunas comunidades tienen su propio calendario con muchas pruebas a lo largo del año y que sirven para formar su propia selección autonómica.

En este sentido, la gran paradoja es que siendo Euskadi una de las comunidades que tiene más licen-

cias y deportistas de montaña en España, su proceso ha sido exageradamente lento. Actualmente tiene un “plantel” de marchadores y marchadoras que están brillando en todas las competiciones individuales y en las competiciones por clubes, pero lamentablemente no hay un calendario oficial en Euskadi ni tampoco hay una selección de Euskadi.

¿Se trata de un deporte de mayores?

Es el gran estigma que tiene este deporte, pero nada más lejos de la realidad. Como cualquier otro deporte se puede trabajar a diferentes intensidades. La marcha nórdica es una modalidad deportiva, que se puede practicar al aire libre, con pocos medios, y además, aporta un bienestar y una mejora en el estado de forma sin castigar las articulaciones y es por ello por lo que hay un porcentaje de personas practicantes de mayor edad que en otras modalidades deportivas. Pero lo cierto es que su práctica a ritmos e intensidades altas resulta muy exigente y aporta un estado de forma óptimo. Cada vez hay más deportistas de otras modalidades como el trail, running o el ciclismo que lo combinan con la marcha nórdica.

Salida de I Zumaia Flysch Nordic Walking 2019.



Uno de los primeros equipos de competición se gestó en Hernani. ¿Cómo surgió?

Yo creo que algunos fuimos pioneros en la marcha nórdica en Gipuzkoa; tras hacer nuestra formación en Logroño en octubre de 2010, en 2011 participamos en la constitución de la primera asociación de Marcha Nórdica en Euskadi (ENWE), cuyo Presidente era Xabier Madina, natural de Hernani y residente en Urnieta.

De esta forma, y desde dicha Asociación, se promovieron muchos cursos de iniciación, se formaron nuevos instructores y se organizaron actividades promoviendo la Marcha Nórdica.

El mismo proceso se siguió en otros ámbitos de España, pero nos faltaba la competición.

La oportunidad surgió en septiembre de 2015, cuando Xabier hizo las gestiones y consiguió incluir la Marcha Nórdica dentro de la prueba de atletismo Herri Bira de Urnieta. Así, un grupo mayormente de Hernani, empezamos a entrenar para esa prueba. Fue un éxito de participación y varias de las personas de Hernani obtuvimos muy buenos resultados. Marijo Villalba brilló en absolutos y Visi ganó en su categoría.

Así nos entró “el gusanillo”. Durante el verano habíamos entrenado duro siguiendo un plan de trabajo preparado por Pepelu Madina, y después de los buenos resultados y del trabajo realizado, seguimos preparándonos para participar en aquellas pruebas que se empezaban a gestar en provincias cercanas.

Nuestro equipo se llamaba **Hernani Nordic Walking Taldea**, aunque algunos de sus componentes eran de otras localidades. Seguido de esa prueba, durante 2015 y 2016, participamos en otras 10 pruebas y en **todas ellas** componentes del equipo ocuparon los primeros puestos.

¿Qué tipo de entrenamientos y dónde los realizáis?

Al final de la temporada, analizamos el calendario que ha establecido la FEDME para el próximo año y definimos los objetivos.

Los objetivos son bastante claros: el Campeonato de España individual, el Campeonato de España de clubes y la Copa de España. Optar a la Copa de España supone participar en al menos tres pruebas de Copa, pues la clasificación es el acumulado de las puntuaciones obtenidas en dichas pruebas.

Además de estas, podemos decidir participar en otras pruebas de Ranking o de fuera de calendario, pero las prioridades y sus fechas, son las que determinan las diferentes fases de nuestra preparación para llegar a dichas pruebas en las mejores condiciones.

En nuestra preparación trabajamos la técnica, la resistencia, la fuerza y la velocidad y se planifican los entrenamientos para evolucionar y tener nuestro mejor momento de forma en las fechas de los objetivos marcados.

Dependiendo del entrenamiento que “nos toque”, elegimos el escenario de nuestros entrenamientos. Orona, zona de Santa Bárbara y Monte Torcido, Lasarte, Usurbil, Santuenea, Urdaburu, Miramon, Besabi, Onddi.....son lugares habituales. Dependiendo de si entrenamos en asfalto o terreno de monte, elegimos el lugar.

¿Cuáles han sido vuestros logros deportivos?

Lo cierto es que **¡estamos mal acostumbrados!** En todas las pruebas en las que hemos participado, algunos de los componentes del equipo hemos hecho pódium. Así y sólo refiriéndonos a las pruebas de campeonatos oficiales FEDME, los siguientes:

En 2017 acudimos a 5 pruebas, con 19 participaciones y 14 pódium. Nos convertimos en un equipo referente en el ámbito de la marcha nórdica. **En todo el estado comenzaron a conocernos como “el equipo de Hernani”.**



Campeonato de España de clubes, donde las representantes del Club Vasco de Camping consiguieron el 2º puesto.



En ese mismo campeonato, los representantes del Club Vasco de Camping consiguieron el 3er. puesto.



Componentes del Club Vasco de Camping, entre ellos varios hernaniarras, en la Copa de España celebrada en Sevilla en 2019.

En 2018 y dado que se celebraba en 1er. Campeonato de España de Clubes y queríamos participar, nos incorporamos todos al Club Vasco de Camping, para poder competir como club. En el calendario oficial participamos en 6 pruebas, con 63 participaciones y 42 pódium, además del 2º puesto en mujeres y el 3º puesto en hombres en el Campeonato de España de Clubes.

En 2019 en el calendario oficial participamos en 9 pruebas, con 68 participaciones y 35 pódium, además del 4º puesto en mujeres y el 3º puesto en hombres en el Campeonato de España de Clubes.

En lo referente a Gipuzkoa, tenemos que destacar que en 2018 participamos en la organización de una prueba de Ranking FEDME y 1er. Campeonato de Gipuzkoa en Miramón, proclamándose Arantxa Astigarraga y Agustin Urretabizkaia como primeros campeones de Gipuzkoa; y en 2019, participamos en la organización de una prueba de Copa de España FEDME y 2º Campeonato de Gipuzkoa. En esta ocasión, Marijo Villalba y Alberto Arenales fueron los Campeones de Gipuzkoa. Todos ellos componentes del grupo de Hernani.

¿Cómo os ha afectado la pandemia?

Como en anteriores ocasiones, hicimos nuestra planificación al final del año 2019 y determinamos los objetivos para 2020.

Antes del verano se iban a realizar 5 pruebas oficiales y todas ellas han sido suspendidas. Entre ellas, se organizaba el 3er. Campeonato de Gipuzkoa y prueba de Copa de España FEDME en Miramón el pasado 21 de Junio.

En este periodo de confinamiento, todos los componentes del equipo han intentado seguir y mantener una forma física mediante trabajo en casa con los medios de los que se pudieran disponer. En algunos casos con cintas rodantes, bicis estáticas, trabajo con mancuernas, trabajo físico en casa... Y una vez finalizado el confinamiento se ha realizado una nueva planificación y ¡hemos reiniciado el trabajo!

Aún no están claros los objetivos, pero estamos entrenando en base a las pruebas que aún se mantienen a partir de septiembre. Posiblemente



Vuelta a los entrenamientos tras el confinamiento.

sean 2 pruebas de Copa, el Campeonato de España y Campeonato de España de clubes.

Seguimos el plan de entrenamiento y veremos cómo evoluciona la situación. La ilusión se mantiene, con las precauciones lógicas.

Y ¿Para cuándo campeonatos internacionales?

Uffff. Se plantea como algo difícil. A nivel internacional, la marcha nórdica está en diferentes federaciones. En varios países de Europa, la Marcha Nórdica pertenece al ámbito de la Federación de atletismo y en España estamos en la Federación de Montaña. Veremos si el interés por la difusión del deporte está por encima del interés de cada una de las federaciones. A corto plazo lo vemos difícil.