

BAZAAR

Harper's

ESPAÑA

Mayo 2010 3,50€

CIENCIA Y
BELLEZA
LOS MILAGROS
EXISTEN

*ELLAS
SON BAZAAR*

ISABELI
FONTANA

CHLOË
SEVIGNY

VANESSA
REDGRAVE

SIENNA
MILLER..

Y DESDE LUEGO

*MEGAN
FOX*



AL
ROJO
DARIA

Rumbo al Norte

El entrenamiento del esquí de fondo inspira el nuevo deporte de moda, NORDIC WALKING.

Sin tener que invertir grandes sumas de dinero en equipamiento, tampoco es necesario desplazarse para practicarlo y da igual que haga sol o nieve. Estamos hablando del *nordic walking* (o marcha nórdica), una alternativa económica y entretenida para todos aquellos que quieren estar en forma y no tienen presupuesto ni ganas de encerrarse en un gimnasio durante horas.

Aunque el concepto es bien sencillo —marcha con bastones— no resulta tan fácil como comprarlos y salir a la aventura. Quienes llevan años practicándolo insisten en que, al menos al principio, se necesita la presencia de un instructor porque hay que aprender la técnica “para aprovecharlo bien y evitar lesio-

Conviene aprender la técnica con un instructor.

nes”, advierte la presidenta de la ANE (Asociación de Nordic Walking de España), Eveline Feussner. La cuestión es que cada persona tenemos un modo de caminar diferente, por lo que el contacto con alguien más experimentado es imprescindible, sobre todo a la hora de elegir los palos. Feussner asegura que lo habitual es tomarlos prestados al principio y, pasado un tiempo, el profesor aconsejará al alumno cuáles le convienen. Tam-



bien nos asesorará acerca de dónde comprarlos (mayoritariamente en tiendas *on-line* o proveedores que están en contacto directo con las asociaciones españolas) porque, al ser un deporte tan poco conocido en nuestro país, cuesta localizarlos.

Y es que esta disciplina tiene su origen en los países nórdicos. Durante el verano, los esquiadores de fondo de principios del siglo XX se entrenaban caminando con bastones para llegar al invierno con una buena condición física; a finales de los años 90 se oficializó el deporte en Finlandia y paulatinamente se ha ido exportando al resto del mundo.

“Algunas veces nos preguntan si vamos a esquiar, o bromean diciéndonos que la sierra está en dirección contraria”, cuenta Juan Pedro Expósito, monitor desde 2007 y presidente del Club Nordic Walking de Madrid. La agrupación se creó hace un par de años y actualmente tiene un gran poder de convocatoria: gracias a la tecnología (se mantienen en contacto a través de un foro en Internet en

el que anuncian las próximas salidas) han podido reunir a más de 1.000 personas para “caminar” por la Comunidad de Madrid.

Eric Moreno, de la Escuela Urban Walking, de Cataluña, nos confirma que la afición va en aumento. “Quienes lo practican notan enseguida cómo todo los músculos del cuerpo trabajan y una vez que lo prueban, no hay manera de que suelten los bastones”. ■

MÁS INFORMACIÓN

- **Asociación de NW de España.**
Tel. 658 097 758
www.nordicwalking-ane.es
- **Nordic Walking Madrid.**
Tel. 679 902 379
www.nwmadrid.es
- **Urban Walking (en Cataluña).**
www.urban-walking.com
Tel. 645 710941
- **Nordic Walking Mallorca.**
www.nordicwalkingmallorca.com
Tel. 971 275 242