

Rumbo al Norte

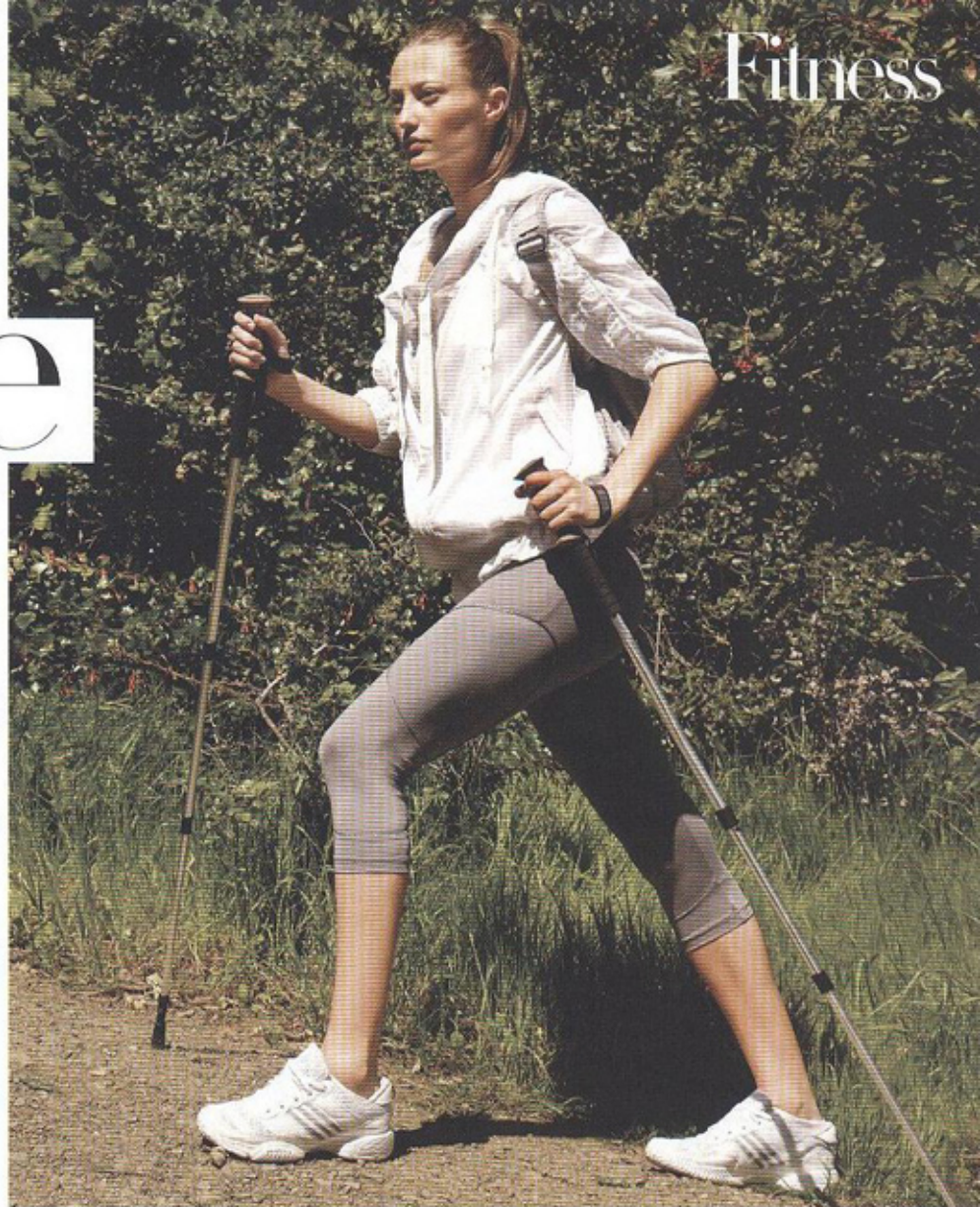
El entrenamiento del esquí de fondo inspira el nuevo deporte de moda, NORDIC WALKING.

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



Un grupo de personas practica el 'nordic walking' o marcha nórdica en el Parque Sur de Madrid. / EL MUNDO

DEPORTE

Con el 'nordic walking', una práctica saludable y barata, se trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo. Tras arrasarse en los países centroeuropeos, ahora llega a los parques madrileños

Mucho más que caminar

EDURNE URRETA

Tal vez haya visto en el Retiro o en cualquier otro parque a alguien caminar con dos bastones, a buen paso pero de forma un poco rara, y se ha preguntado si será algún chiflado o una nueva moda nacida para desterrar el jogging. Ni lo uno ni lo otro, es el *nordic walking* o marcha nórdica, una actividad que está ganando adeptos pero que aún es bastante desconocida en Madrid.

A primera vista, el *nordic* parece algo tan simple como andar con la ayuda de un par de bastones. Sin embargo, no tiene nada que ver con el senderismo, ni con el *trekking* ni con la marcha, aunque se puede practicar en cualquier terreno, desde la playa hasta el asfalto o en la nieve con raquetas.

«Una vez que lo pruebas, te engancha totalmente. Une ocio y deporte, es divertido porque puedes practicarlo con más personas. Es como salir a tomar el café, pero saludable», señala Juan Pedro Expósito, el delegado en Madrid de la Asociación de Nordic Walking de España (ANE).

Juampe, como le gusta que le llamen, se topó con esta actividad a través de un documental que vio por casualidad hace poco más de dos años. Dio con la ANE y coincidió que hacían un cursillo en Madrid.

Desde entonces, es un apasionado del *nordic*. «Me encargué de moverlo, hice el curso de monitor, le enseñé a mi novia, Miriam, y luego a familiares y a amigos, sobre todo en Valdemoro, que es donde vivo». Hoy, más de 2.000 personas lo practican ya en esta localidad madrileña, y muchos de ellos son miembros del club que montó hace un año.

Técnica y práctica

Una vez que se adquiere la técnica, practicar *nordic* es fácil, pero para aprender, lo mejor es hacer un cursillo, que imparten una vez al mes. Cuesta 30 euros e incluye tres horas de aprendizaje y dos salidas oficiales (con monitor) de hora y media de duración cada una, además del préstamo de los bastones.

«Normalmente los hacemos en Valdemoro, pero con un mínimo de

diez personas, se puede hacer en cualquier sitio», señala. El próximo domingo, día 30, se impartirá de 9.00 a 12.00 horas en el parque Tierno Galván. Una vez aprendido lo básico, cualquiera lo puede practicar o apuntarse a las salidas no oficiales que se organizan en grupo, todas ellas gratuitas.

Juampe asegura que quien prueba, repite. «Los beneficios son tantos que lo notas desde la primera semana, porque trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo». Insiste, además, en que la lista de aspectos positivos del *nordic* es larguísima: «Es mucho más efectivo que caminar sin bastones, la sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que cuando se practica *jogging*, aumenta el suministro de oxígeno, relaja la tensión de la nuca y de las cervicales y elimina el estrés. Además, optimiza el trabajo del corazón y refuerza el sistema inmunológico».

¿Y en el lado negativo? «Nada, lo único que te puede pasar al principio es que te líes con los bastones, tropieces y te caigas. Al revés, es rehabilitador, especialmente indica-

do para personas con lesiones, artrosis, dolor de espalda...».

Juampe destaca que se han obtenido resultados espectaculares en personas con enfermedades degenerativas, como la esclerosis múltiple o fibromialgias. «El delegado de Castilla-La Mancha tiene esclerosis, estaba en una silla de ruedas y hoy anda 15 kilómetros diarios».

Además de los beneficios físicos, el *nordic* es muy saludable a nivel psicológico ya que, al practicarse sobre todo en grupo, ayuda a socializar. «Viene gente con depresiones o personas que están solas por diferentes circunstancias y acaban haciendo amigos. Como no es un deporte que agota, puedes ir hablando. Es muy divertido». Por todo ello, Juampe está empeñado en darlo a conocer en Madrid.

«Poco a poco, espero que esto vaya entrando. En Alemania, por ejemplo, lo practican seis millones de personas y es una actividad que se ha incluido en la Seguridad Social. En España es en Cataluña donde más éxito está teniendo».

www.nwmadrid.es

PISTAS DE VERANO

La CIA y la China de Mao, en la Fílmoteca

Cine. La pantalla del Cine Doré proyectará a las 18.00 horas la película *El buen pastor*, dirigida por Robert De Niro. Su guión se centra en la creación de la Agencia Central de Inteligencia estadounidense, la CIA. A las 21.30 horas, los cinéfilos podrán disfrutar de *Sunflower*, un drama chino sobre una familia que vive el fin de la Revolución Cultural de Mao Tsé Tung. Precio: 2,50 euros. / F. B.

Flamenco Eléctrico, en la Sala Clamores

Música. Una fusión con diversas ramas del baile andaluz dictará el ritmo de la Sala Clamores esta noche. El protagonista será el grupo Flamenco Eléctrico, que iniciará su presentación a las 21.30 horas. Precio: 8 euros. Mañana, la sala de espectáculos recibirá el jazz latino de Jerry González Band, con entradas a 15 euros. Calle Albuquerque, 14. / F. B.

Despedida de los cuentos veraniegos

Niños. En la Casa Encendida acaba la programación *Un verano de cuento*. Esta tarde, a las 18.30 actuarán Pilar Solana y Marta Bautista. La magia de las estrellas ha vestido los martes de agosto y hoy también se aprenderán más historias de astros. Entrada gratuita. Se pueden recoger invitaciones dos horas antes del espectáculo. / E. M.

Punk celta en la Gruta 77

Concierto. La Gruta 77 acogerá esta noche a The real Mckenzie's, una banda punk escocesa de influencia celta fundada en Vancouver, Canadá, en 1992. Además de la escritura y la realización de música original, este grupo resucita canciones tradicionales escocesas, dándoles un nuevo sonido punk. Calle Cuclillo, 6, a las 21.30 horas. Entradas: 10-12 euros. / E. M.



✓ Nuevos perfiles en la sociedad de la información

PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL UNIDAD EDITORIAL



Experto en Social Media Management

Madrid. Del 22 de octubre al 10 de diciembre de 2009

Asociaciones colaboradoras:

AECEMfecemd



Abierto plazo de inscripción

Inscripción a través de **conferencias** y **formación.com**

Atención al cliente y ayuda a la navegación **91 443 53 36**



Coordinar piernas y brazos es el secreto de esta marcha que ayuda a endurecer músculo. PABLO ELÍAS

Marcha nórdica en la orilla del Pisuerga

Además de ser un deporte, el 'Nordic Walking' es una forma saludable de **disfrutar del ocio mientras se queman calorías**

MÓNICA G. PÉREZ
20 MINUTOS

Sólo son necesarias unas zapatillas de deporte, un par de bastones especiales, no de trekking, aire libre y ganas para quemar calorías, acabar con dolores, como el de espalda, y ponerse en forma.

El Nordic Walking, o marcha nórdica, está ganando adeptos aunque sólo hace seis años que la alemana Eveline Feussner lo trajo a Valladolid. «Lo conocí en Finlandia en unas vacaciones. Vi a gente practicándolo y me enganché. Me ha ayudado a mejorar mi forma física y mi circulación».

Aunque parece sencillo, la técnica requiere un aprendizaje porque no consiste en apoyarse en los bastones, sino en usarlos para ejercitar la espalda y los brazos. Además, el paso debe estar coordinado

Formación de monitores

Aunque Eveline Feussner es el alma de este deporte en la ciudad, ya hay otros que se convertirán en monitores en el primer curso de formación que se hará aquí. Será el 15 y 16 de marzo y lo impartirán profesores de Alemania. «En Valladolid ya se han iniciado más de 200 personas y espero que sean más», afirmó Feussner. Para todos, la web www.nordicwalkingpuella.com aporta todos los detalles de este deporte e informa sobre cursos.

para que se trabaje el 98% de los músculos del cuerpo.

Para controlarlo hay cursos de iniciación e intensivos y, para practicarlos, los viernes hay un grupo fijo que se reúne

para entrenar, normalmente, por la ribera del Pisuerga.

La marcha tiene muchos seguidores en Alemania y Finlandia. «Allí lo recetan los médicos», afirma Feussner, una convencida de sus múltiples beneficios y la única monitora que, de momento, hay en la ciudad. Ella imparte los cursos, que cuestan de 30 a 50 euros aunque la primera toma de contacto es gratis, y vende los bastones, desde 50 euros. Éstos aún no se encuentran en las tiendas.

Lo más curioso de este deporte es que, por su desconocimiento, provoca miradas y comentarios. «Nos dicen que el Camino de Santiago no es por aquí, que dónde hemos dejado los esquís o que si estamos enfermos. ¿Todo lo contrario!, los bastones nos ayudan a estar en plena forma».

20 SEGUNDOS

Un juego contra una realidad

El sevillano Mario Vicente ha desarrollado un videojuego on line www.mepartocomigo.com, para dar a conocer el peligro que son los guardarrasas de las carreteras españolas para los motoristas. Los jugadores eligen a un conductor, por ejemplo al presidente del Gobierno o el líder de la oposición, y deciden qué casco y moto llevarán en un recorrido en el que chocarán con guardarraja y descubrirán sus efectos, informa local.

Ibaban a 300 km/h y lo grababan

Dos motoristas de 31 y 24 años han sido detenidos por realizar carreras ilegales en carreteras leonesas grabadas en vídeo. En las imágenes se puede comprobar cómo llegaban a superar los 300 km/h.

9,4 millones de euros en Segovia

El Consorzio de la Ond repartió 9,4 millones de euros en Segovia con el 48,176.

Dos millones de llamadas al 112

El 112 registró en 2007 más de dos millones de llamadas. Además, gestionó 279.362 incidentes, un 13,8% más que en 2006.

Atrasados con la dependencia

El ministro de Trabajo, Jesús Caldera, denunció que la región es la segunda más atrasada en aplicar la Ley de Dependencia.

VALLADOLID SEGÚN...

PATRICIA CONDE PRESENTADORA

«No me canso de admirar la iglesia de San Pablo»

Vallisoletana, nacida en 1979, Patricia Conde triunfa hoy en las tardes de La Sexta con el programa *Sé lo que hicisteis...* Dicharachera y burlona en las respuestas, recuerda la ciudad en la que creció y en la que todavía conserva familia y amigos.

¿Cuál es el primer recuerdo que tiene de Valladolid?

Difícil me lo pones, son muchos. Me acuerdo que desde muy pequeña mis padres nos llevaban a comer a las afueras de la ciudad, a Peñafiel y a Boecillo. Casi siempre íbamos a los restaurantes que hay también por la Plaza Mayor.

La mejor banda sonora para disfrutar de la ciudad es...

No tengo ni idea... puede que cualquier canción de los Celtas Cortos.

Cuando cierra los ojos y piensa en la capital ve...

Menos atascos que en Madrid.

¿Qué época del año le sienta mejor a la ciudad?

Cualquiera, haga sol, lleve o nieve; o te aclimatas o te 'aclimueres'.

¿A qué huele Valladolid?

No lo sé, hace mucho que no voy por allí, espero que bien.

Más vale no dejarse caer por...

San Fermín, que



BIO Nació en Valladolid en 1979. Fue Miss Palencia 1999. Presenta el programa *Sé lo que hicisteis...* en La Sexta.

hay mucha gente. ¡Ay, no!... eso es en Pamplona.

¿Una excursión...?



... que todo el mundo debería hacer:

«Esa que se suele hacer por las bodegas de la Ribera del Duero».

Amo Valladolid... Más bien a mi familia y a mis amigos. Me mola, aunque si hubiese nacido en otra ciudad diría lo mismo.

Pero le desquicia... Nada en concreto.

Una excursión que todo el mundo debería hacer... Las excursiones no son mi fuerte, pero yo

creo que esa que se suele hacer por las bodegas de la Ribera del Duero.

¿Qué edificio vallisoletano no se cansa de admirar?

La iglesia de San Pablo, donde se casaron mis padres.

Sábase al carro de los tópicos, ¿cómo son los vallisoletanos?

Cada persona es un mundo, no creo en los tópicos.

¿Quesera o chamiza?

Me quedo con los dos, tenía muy buenos amigos en ambos equipos.

ROBERTO MARTÍN.

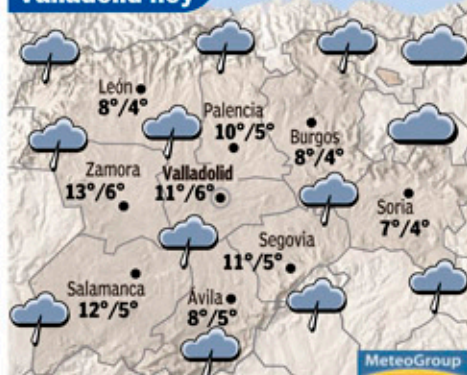


LEELA TAMBIÉN EN 20minutos.es

EL TIEMPO

Valladolid hoy

Máx. hoy, mín. próxima noche



PREVISION PARA 5 DÍAS EN MÁS DE 2.000 LOCALIDADES DE ESPAÑA Y EL MUNDO, EN 20minutos.es

Esta noche



Mañana



Pasado mañana



Valladolid mañana



España hoy



Nordic Walking, el deporte que llegó del frío hasta Valdemoro

Esta actividad nació en el Norte de Europa y, cada vez más, los vecinos se atreven a probarlo

Jaime Domínguez

Los que pasean habitualmente por los parques y caminos de tierra de Valdemoro y los alrededores habrán podido ver a un grupo de unas 25 personas con camisetas rojas y que andan apoyados en unos bastones. Esta imagen tan inusual hace unos meses va camino de convertirse en una de las señas de identidad dentro de las actividades físicas que se realizan al aire libre en la ciudad. Y la culpa de todo la tienen los noruegos, inventores y propagadores de un deporte con nombre peculiar: el Nordic Walking.

Lo que comenzó como un entrenamiento veraniego para los esquiadores de fondo ante la ausencia de nieve, se ha convertido en una de las prácticas deportivas que más han crecido en los últimos años en Euro-



Algunos de los vecinos de Valdemoro que practican Nordic Walking

“En Alemania lo manda la Seguridad Social para rehabilitar”, ha señalado su presidente

ción Española daba unos cursos para monitores en Serranillos, los hice, y hasta ahora”, explica Juan Pedro, actual presidente de la delegación madrileña de Nordic Walking, ubicada en Valdemoro.

BENEFICIOSO PARA LA SALUD

Una de las razones que dan para practicar este deporte son sus beneficios para la salud, mayores que los de caminar sin

bastones. “En Alemania, la Seguridad Social lo tiene como rehabilitación con enfermeros”, cuenta Expósito. Según él, hay muchos estudios que corroboran los beneficios para la espalda y para enfermedades como la esclerosis múltiple o la artrosis. No obstante, hacer Nordic Walking “no es caminar con bastones”, como cuenta Juan Pedro. “Hay que hacer unos de los cursos que impartimos y se-

guir las recomendaciones de los monitores para que sea efectivo”, siguiendo un sistema de siete pasos que es el mismo en todo el mundo. El equipamiento necesario es sencillo. Ropa cómoda y unos bastones especiales, que no son iguales que los habitualmente utilizados para hacer senderismo. “Tienen unas dragoneras que van sujetas a las muñecas y no se agarran directamente por la empuñadura”, señala Juan Pedro. Los precios de estos bastones oscilan entre los 30 y los 120 euros, aunque no es fácil conseguirlos en las tiendas de deportes. De todas formas, en las primeras salidas, el club los alquila hasta que el socio decide adquirir unos propios. Los que estén interesados en apuntarse a esta nueva moda sólo tienen que visitar la web de la delegación, www.nwmadrid.es o llamar al número de teléfono de Juan Pedro, el 679 902 379. Sólo un consejo. “Si lo prueban, seguro que repiten porque engancha”, advierte.

pa. Valdemoro es el hogar de la delegación madrileña de este deporte en alza, que se está introduciendo poco a poco en nuestro país, sobre todo en las zonas más pobladas por los turistas alemanes, como Palma de Mallorca o la costa alicantina. La culpa de que un deporte nacido en Escandinavia haya llegado hasta Valdemoro la tiene un diplomado en Magisterio por la rama de Educación Física llamado Juan Pedro Expósito, vecino de la ciudad.

“Siempre me ha interesado mucho el deporte y he practicado muchos. Un día vi en la televisión un reportaje sobre este deporte en Finlandia. Dio la casualidad de que la Federa-

Deporte con más éxito entre las mujeres

Las mujeres son las aficionadas a este nuevo deporte. “La mayoría de las 300 personas que han hecho nuestros cursos son mujeres de todas las edades. Muchas de ellas nunca habían hecho deporte”, cuenta Juan Pedro. Realizan salidas todos los fines de semana y muchos días de diario por Valdemoro y por lugares como Aranjuez, Pinto o Alcalá. “Lo bueno de este deporte es que se hace al aire libre y por lugares maravillosos”, concluye.



Mayoría de mujeres

Southern Walking

Spanischer Nordic Walking Verband gründet sich mit Hauptsitz in Alfaz del Pi



■ Verbandsvorsitzender Rodríguez (2. v. li.) und Trainer Goldschmidt (3. v. li.) üben mit der Gruppe in Alfaz del Pi. *GEBHARDT*

Von Tom Gebhardt

Nordic Walking hat seinen Siegeszug im Süden angetreten. Hauptquartier soll die Costa Blanca sein, genauer Alfaz del Pi. Hier hat sich der frisch gegründete spanischen Dachverband für Nordic Walker, kurz ANE (Asociación de Nordic Walking de España) niedergelassen. „Alfaz del Pi ist allein schon wegen des Namens der perfekte Sitz für unseren Verband“, findet der erste Vorsitzende der Nordic Walker, Salvador Rodríguez. Schließlich sei „ALFA“ eine Abkürzung für die weltweit propagierte Trainingsmethode dieser ursprünglich aus Skandinavien stammenden Sportart, bei der das normale Gehen durch den Einsatz von Skistöcken unterstützt wird. ALFA

stehe dabei für Aufrechten Gang, Langen Arm, Flachen Stock und Angepasste Schrittlänge, erklärt der 36-jährige Rodríguez, der schon seit Jahren Nordic Walker in Mönchengladbach unterrichtet und deshalb fließend Deutsch spricht. Im Moment pendele er zwischen Deutschland und Spanien hin und her, demnächst reise er sogar nach Mexiko, um auch dort für den Sport zu werben.

Nordic Walking sei entstanden, als Skilangläufer in der Sommerpause das Gehen mit Stock ausprobierten, erklärt Bernd Goldschmidt, der in Alfaz del Pi Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene anbietet. Als Sport wurde die nordische Gangart aber erst anerkannt, als ihr zwei deutsche Sportstudenten ihre Diplomarbeiten widmeten und dabei

herausfanden, dass es sich um einen idealen Bewegungsablauf handelt. Beim Nordic Walking würden rund 600 der 660 Muskeln des menschlichen Körpers beansprucht – viel mehr als beim normalen Joggen oder Walking ohne Stock, ergänzt Rodríguez. „Noch lachen die Leute über uns, wenn wir mit Skistöcken vorbeigehen“, sagt er. Aber das werde sich bald ändern.

Der für Sport zuständige Stadtrat in Alfaz del Pi, der Norweger Eric Svanberg, hatte für seinen Ort als Hauptsitz des Nordic Walking Verbands ANE gewonnen. Die Gemeinde hat dem Verband einen Büroraum und den städtischen Sportplatz zur Verfügung gestellt. Infos erteilt Bernd Goldschmidt unter der Telefonnummer 629 816 197.



110

SENDERISMO POR LA CIUDAD

**MILES DE ESPAÑOLES PRACTICAN
YA 'NORDIC WALKING'**