

ESTUDIO COMPARATIVO DE NORMAS TECNICAS EN LAS COMPETICIONES

DE MARCHA NORDICA Y OTRAS CONSIDERACIONES PRACTICAS

(1ª edición 2010, modificada en septiembre 2014)



1



INTRODUCCION

Cuando hablamos de marcha nórdica (MN) –Nordic Walking (NW)- a algunos les viene a la cabeza un simple uso de bastones para mejorar la movilidad o la estabilidad. A otros se les antoja ver en esta actividad una forma de fitness suave, encaminada a buscar solamente lo saludable del ejercicio o incluso una forma de senderismo con accesorios. Todo ello resulta válido y es indudable que en todos esos campos resulta eficaz. Pero no olvidemos que, si no nos han engañado, resulta que la marcha nórdica surge de las formas de entrenamiento de un deporte competitivo, el esquí de fondo. Por lo tanto no es nada descabellado que la MN se convierta, una vez evolucionada, en una modalidad deportiva de competición como cualquier otra.

Y que como cualquier otro deporte de competición, debe estar regulado, es algo que resulta fundamental, pero veremos como a través del tiempo se han modificado las normas. Y estemos pendientes para no perdernos las que, con toda seguridad, vendrán en un futuro.

En este estudio de normas, que ya se redactó por primera vez en el año 2010, vamos a dar un repaso a las existentes tanto a nivel nacional como mundial. Veremos cuales son los orígenes de la MN como competición, las incorporaciones por recientes competiciones o creación de nuevas organizaciones y algunas consideraciones técnicas a tener en cuenta por quienes tengan la osadía de participar en alguna de las competiciones que se irán organizando en nuestro país o fuera.

Además tenga en cuenta que después de la lectura de este estudio, cuando alguien le diga que “por definición” la marcha nórdica es una actividad no competitiva podremos darle... razones.

LA PRIMERA COMPETICION – PORTLAND 2005

La primera competición que admitió la modalidad de MN fue la Marathon de Portland, en agosto del año 2005. Solo unos 5 años tras la creación en Europa del término Nordic Walking. Se añadió a la categoría oficial de andadores con la misma distancia de 42 km y fue patrocinado por la marca LEKI, si bien no hay constancia de reglamentación alguna sobre la escasa decena de participantes.

En los dos siguientes años, en la misma competición, tomo el relevo como patrocinador la firma estadounidense FITTREK. Para esas ocasiones su fundador Dan Barrett estableció unas mínimas normas para los organizadores de pruebas de MN. De ellas destacaremos:

- ❖ -En las pruebas mixtas, se debía diferenciar los “nordic walkers” de otros competidores, para evitar confusiones
- ❖ -comunicación del tiempo máximo de carrera, en base a los ritmos propios de la MN

- ❖ -Se debe de comunicar a los competidores las reglas técnicas admitidas mediante un folleto
- ❖ -las medidas de seguridad a adoptar, comprenden la atención a los parones donde se pueda producir aglomeración de competidores por el peligro que suponen los bastones, por ello las punteras siempre deben de estar dirigidas al suelo.
- ❖ Se recomienda la colocación de los “nordic walkers” en pruebas mixtas , detrás de los corredores y delante de los marchadores.
- ❖ -El material de los bastones no es problema, así como pueden usarse de longitud fija o telescópicos. El tope de la empuñadura deberá ser al menos 10 cm más alto que el codo, lo cual obliga a que el antebrazo no esté en ángulo recto, sino más elevado (Se trata de una medida del estilo FITTREK, similar a la medida Fitness del estilo original Finandés o INWA)
- ❖ -los bastones deben ir equipados de dragoneras – straps- para poder usar la fuerza , empujando desde la palma de la mano
- ❖ los bastones deben ir equipados siempre de tacos –pads- de goma, que deben durar toda la prueba, es decir, no se deben llevar de repuesto. Nunca deberán estar las punteras metálicas expuestas, salvo que se establezcan tramos de terreno blando.



- ❖ -la técnica debe ser el paso en “diagonal”, es decir pie-mano opuesta, plantado el bastón un mínimo de 6” – 15 cm- tras el talón del pie adelantado. El apoyo del talón se realizará siempre llevando la rodilla ligeramente doblada.
- ❖ -no se permite correr, trotar ni tan siquiera utilizar técnica de marcha atlética.
- ❖ los codos deben cruzar la línea central del cuerpo en la fase de movimiento hacia adelante.



- ❖ -el “double poling” o “paralelo”, descoordinación de los pasos y otras irregularidades en el uso del bastón provocan la descalificación.

En el año 2008, FITTREK deja su patrocinio de la prueba y se establece ese año la distancia de Maratón, media y 10K no competitivos para la MN. Los que confeccionan las reglas de MN que son las vigentes hasta la fecha, fueron Malcom Jarvis y David Downer, dos instructores de la INWA ingleses, que realizaron una recopilación previa de opiniones a través de un grupo de Yahoo www.nordicwalkingcommunity.com , por lo que sus colaboradores fueron muchos, de diferentes estilos y procedencias, aunque curiosamente ningún finlandés:

Edward Urbanski (US), Brian Rulten (UK), Claire Walter (US), Anna Ekstrandh (Canada), Norman Trubik (Australia), Michelle Van Eenoo (Canada), Marek Zalewski (US), Andrea Childerhose (Germany), Crystal Peterson (US), Tom Rutlin (US), David Beevers (UK), Iain Leiper (UK), Dafina Nikolovska (Macedonia), Tom Bourdage (US), Maree Farnsworth (Australia) and John Merritt (US).

Estas reglas, a la vista está, que no resultan tan rígidas como las primeras, y son bastante breves.

- ❖ -hacen hincapié en las normas de seguridad primordialmente, dejando la cuestión técnica muy abierta, teniendo en cuenta los diversos estilos implicados en la confección de las reglas. Admitiéndose en principio cualquier forma de caminar con bastones.
- ❖ los “nordic walkers” no deberán obstaculizar a otros corredores
- ❖ -los bastones deberán ir obligatoriamente provistos de tacos en las pruebas sobre asfalto, por seguridad, incremento de tracción y evitar ruido. Podrán llevar un par de tacos de repuesto.
- ❖ -las punteras siempre hacia el suelo, salvo en los cambios de pads. Salvo caso de emergencia no se den dejar los bastones en el suelo, en zona de paso de competidores.
- ❖ -si necesita cambiar tacos o modificar la medida u otra cuestión, apártese a un lado de la zona de carrera, teniendo cuidado con los bastones.
- ❖ -para beber, comer u otros cuidados personales, puede dejar de utilizar un bastón pero manteniéndolo cerca del cuerpo.

- ❖ -En cuestiones técnicas menciona que , siempre debe de estar un pie en contacto con el suelo, por tanto nada de correr o trotar
- ❖ -no se utilizarán medios de ayuda diferentes al caminar, ej. Patines (muy lógico, no?)
- ❖ los participantes deberán utilizar 2 bastones, de forma continuada y activa durante toda la carrera, excepto en caso de comer, beber , cuidado personal o emergencia.
- ❖ -los bastones pueden ser de cualquier material y forma de construcción, sea con dragonera o sin ella ("strapless", como los Exerstrider, lógico si tenían a Tom Rutlin como colaborador)
- ❖ -la única norma técnica, es que el bastón debe plantarse detrás de la línea vertical que iría desde la mano de "carga" – adelantada- al suelo. Aparte de eso no hay más control sobre la técnica adoptada. Se admite la técnica de marcha atlética, acompañada claro, del uso activo de los bastones.





PRIMEROS CAMPEONATOS EUROPEOS AUSTRIA, ALEMANIA Y POLONIA

Después de ver estas dos reglamentaciones, que en algunos temas resultan algo contradictorias, vamos a analizar la reglamentación de otros de los denominados campeonatos del mundo, los que se realizaron en Austria, auspiciados por la NWO (Nordic Walking Österreich) desde el año 2008.

- ❖ -Empiezan con el recordatorio que se tiene en cuenta los principios de la MN por lo que siempre deberá estar apoyada en el suelo un pie y un bastón, no se permite correr o saltar.
- ❖ No habrá fase aérea (dos pies en el aire), la técnica a realizar es la de diagonal.
- ❖ -solo se utiliza la técnica en paralelo, en zonas definidas
- ❖ -los bastones deben estar dotados de dragonera y su longitud mínima será con el brazo doblado a 90 grados.
- ❖ -cualquiera de estas infracciones se considera amonestación y a la 3º se descalifica al competidor.
- ❖ -los competidores no podrán molestar ni interferir a otros en su movimiento.
- ❖ -la salida la realizan todos a la vez o por grupos definidos por edad o características.
- ❖ -la salida se da con señal acústica (disparo, pitido) o visual(bandera, etc). Un juez verifica que todos los competidores estén colocados adecuadamente y salgan en el momento fijado.
- ❖ -llevarán del dorsal en la parte delantera del cuerpo bien visible.
- ❖ -Existirán zonas de avituallamiento o cambios de pads debidamente marcadas, en ellas podrá no utilizar ambos bastones, pero se deberá continuar con el contacto de un pie en el suelo.
- ❖ -en caso de rotura de un bastón o dragonera, podrá efectuar el cambio en la zona de avituallamiento o cambio de pads, no pudiendo ser ayudado por persona ajena a la competición.

En lo referente al primer campeonato nacional de Alemania de media maratón, celebrado en año 2009, patrocinado por Mi-KA , o lo que es lo mismo, la propia escuela del campeón Michael Epp, podremos ver que sus normas son más parcas, pero no difieren en gran cosa de las anteriores:

- ❖ -debe existir un contacto continuo con el suelo, se utilizará la parte superior del cuerpo de forma activa, pudiendo utilizar técnicas en diagonal (cruzada) o paralelo.
- ❖ -el dorsal bien visible en parte delantera, se admite una riñonera.
- ❖ -No se puede obstaculizar a otros competidores. No se puede recibir ayuda por parte de otras personas.
- ❖ -Solo puede tomar comida en las zonas de avituallamiento o tener contacto con miembros de su equipo, cambiar piezas estropeadas, etc.

7



Polonia, país donde la MN ha tenido un éxito fulgurante y que está generando ya campeones, como Thomas Brzeski el 2º de cross country y primero en Nordic Hill del campeonato del mundo en Austria. Ya inició hace unos años su trayectoria en la organización de competiciones nacionales en principio al amparo de la INWA , especialmente una Copa de Polonia con varias competiciones puntuables, con distancia de 5 k para menores y/o discapacitados y para mayores las de 10 y 20K .

La federación polaca de MN, dependiente de la INWA, establecía en sus primeras normas que:

- ❖ se considera MN un movimiento alterno de piernas y brazos, colocando los bastones en ángulo aproximado de 45 grados y sin que , a simple vista, no se produzca pérdida de contacto con el suelo de ambos pies a la vez.
- ❖ -Se deberán utilizar bastones específicos para MN

Curiosamente no se menciona ninguna otra limitación técnica, salvo las medidas de seguridad para evitar golpear a los otros con los bastones, evitar que se plieguen en caso de bastones telescópicos y llevar una ropa deportiva adecuada.

Existirán zonas de cambio de pads de 100 mts de longitud, donde se puede prescindir de la técnica de brazos.





NORMATIVA EN POLONIA DESDE EL 2012 CON LA FEDERACIÓN FORMADA

(fuente www.pfnw.eu)

Como comentamos anteriormente, el desarrollo del nordic walking competitivo en Polonia ha sido algo muy a tener en cuenta. Existiendo un calendario permanente de pruebas – 1 al mes desde mayo a octubre- que configuran la Nordic Walking Polish Cup (Copa Polaca de marcha nórdica).

En lo referente a la técnica, ya que reitero que no entraremos en otros condicionantes ni temas organizativos, jueces, etc. debemos mencionar que:

- ❖ En el anexo correspondiente hace una “ Definición de caminar Nordic Walking”

Como que es el movimiento alternativo de pasos hacia adelante, mientras se empuja con los bastones, mientras se mantiene constante al menos un pie en contacto con el suelo.

- ❖ Fase de vuelo está prohibido.
- ❖ El movimiento de los bastones debe ir marchando al compás (con un trabajo alterno de brazos y piernas)
- ❖ El empuje se demuestra haciendo hincapié en que el brazo pasa con la mano detrás de la cadera (excepto pendiente por encima de 20%),
- ❖ Retropulsión de los brazos se produce de forma alterna con trabajo en el plano sagital (adelante - atrás, no de lado a lado)
- ❖ Se recomienda el uso de las técnicas de fitness (clásica)- se entiende que sea la clásica INWA, si bien en los siguientes apartados...
- ❖ Durante el NW marcha no está permitido:
 - Excesiva cuerpo inclinado hacia adelante,
 - colocar los bastones en el suelo en ángulo recto (en frente del cuerpo),
 - Bajar el centro de gravedad. (entendemos una flexión excesiva de piernas)
- ❖ Los bastones deben ser específicos de marcha nórdica, en lo referente a la medida establecen la posición del antebrazo respecto al brazo en 100 grados, con un error aceptable de + / - 5 cm.
- ❖ Se permiten aparatos de radio, u otros si no interfieren con los aparatos de cronometraje.
- ❖ No se permite llevar recipientes de hidratación propios



REGLAMENTACION CAMPEONATO MUNDIAL – MULHBAUER- RODING (ALEMANIA)



Tras varias ediciones de los campeonatos “mundiales” organizados en Austria (Bleiburg), hace dos años la empresa Mulhbauer patrocina un nuevo evento del mismo tipo. Este campeonato ha reunido más de mil personas en las últimas ediciones, sumando los diferentes eventos, pero en la media maratón de Nordic Walking la participación está en unos 300 de 10 países diferentes.

Dado que participa la GNFA- INWA como colaboradora, la normativa se basa en sus principios.

Debemos decir que, curiosamente, la INWA entre sus principios fundamentales establece que el Nordic Walking (se referirá a su método, supongo) es una **“actividad no competitiva”**



Veamos que establece la normativa de este año 2014, en los primeros apartados, una definición de la técnica de Nordic Walking en los siguientes términos:

“ 1.1 Descripción de la técnica de la competición

Nordic Walking, abreviado como "NW", solía ser un método de entrenamiento para los esquiadores de fondo y excursionistas. Mediante el uso de bastones especiales, los "nordic walkers" tienen todo el cuerpo haciendo ejercicio, movilizándolo la totalidad de la musculatura del cuerpo superior e inferior.

El uso permanente de estos bastones se traduce en un constante ciclo de pasos.

Es importante utilizar los bastones de una manera claramente enérgica y activa.

Un pie debe siempre tocar el suelo. El bastón derecho toca el suelo al mismo tiempo que el talón izquierdo, y el bastón izquierdo al mismo tiempo que el talón derecho.

La pérdida de contacto con el suelo por dos pies al mismo tiempo está prohibido.

Los bastones se mantienen cerca del cuerpo.

Siempre deben utilizarse por debajo del centro de gravedad del cuerpo, es decir, en la posición del paso en el eje vertical del cuerpo. **(a tener en cuenta por aquellos que adelantan bastones)**

Los bastones se pueden mover en diagonal o mediante el uso de la técnica de doble bastón – paralelo **(no hace mención de cuando, en cuestas, o no?)**

Es esencial que la pierna de empuje hacia atrás y los brazos se estiran al final de la etapa. **(ojo, el brazo totalmente estirado es algo que no se acostumbra a ver , ni siquiera en los campeones de esta competición)**

Al empujar, el "nordic walker" debe llevar el brazo por lo menos hasta las caderas. **(en esto estamos de acuerdo)**

No se le permite caminar como un marchador (no nórdico) mientras se inclina las caderas, o para trotar sutilmente (con ambos pies sin contacto con el suelo)- **(hace referencia al balanceo típico del marchador atlético)**

Cualquier deportista puede participar en el campeonato del mundo. Como condición previa, sin embargo, los participantes deben dominar la técnica de Nordic Walking y ser capaz de utilizarlo en la práctica.



No es necesario disponer de una licencia independiente o ser miembro de un club de deportes

- a) Las fases de clavar y empujar deben coincidir con el ritmo de la marcha.
- b) el movimiento del brazo en extensión debe sobrepasar el torso, que será cuando la mano se libera al final del swing.
- c) Durante las marchas se deben usar bastones especiales de Nordic Walking. Técnica de fitness (según los parámetros INWA) es aconsejable.”

12



NORMATIVA FRANCESA , FFA-FEDERACION FRANCESA DE ATLETISMO

En el caso de Francia, podemos decir que ha sido la última incorporación a la marcha nórdica competitiva reglada. Hasta este año 2014 y aunque figuraba dentro de las modalidades deportivas de la FFA, federación Francesa de Atletismo, esta solo consideraba la marcha nórdica como una actividad saludable y/o de ocio (athle santé). Sin embargo la presión de muchos practicantes que consideraban que la actividad competitiva formaba parte integrante de esta actividad deportiva, consiguieron que la Federación se tomara en serio esta posibilidad y reglamentara las ya abundantes competiciones en el país vecino.





Viendo las diferentes referencias que se hacen sobre la organización de las pruebas puntuables y los criterios para organizarlas, consideramos que se ha hecho un esfuerzo en ese apartado a fin de regular toda aquella competición puntuable para el Campeonato francés (tour marche nordique) del 2014-15. Sin dejar de lado las cuotas que deben pagar los clubes para poder organizar competiciones puntuables.

Sin embargo a nivel de criterios técnicos, y todavía continuando el debate en diversos foros, consideramos que la normativa es bastante escasa. Ya que solamente en el documento “cahier de charges” de la FFA consta una definición que parece establecer todas las normas:

“ Marcha nórdica es una concepción diferente de caminar, mucho más activo.

El principio es simple: la marcha nórdica es impulsar el cuerpo con cuatro miembros.

Esto es para acentuar el movimiento natural de los brazos al caminar y para propulsar el cuerpo hacia adelante con dos bastones que le permiten ir más rápido y más lejos.

El uso de dos bastones específicos de "Nordic Walking" es necesario. En cualquier momento, un pie y un bastón deben estar en contacto con el suelo. No pueden estar despegados del suelo los dos pies al mismo tiempo.

La técnica de carrera a pie o de marcha atlética (con extensión completa de la rodilla adelantada) están prohibidos.”

En algunos de los apuntes previos de esa reglamentación constaban otros detalles como:

“Los bastones fijados por las dragoneras a las manos deben plantarse de forma inclinada, por detrás del pie de apoyo adelantado. Las manos en su fase de empuje deben llegar como mínimo a la altura de las caderas.”



Olivier Capelli y Hakim Bengoua, exponentes del NW competitivo francés

Podemos mencionar la situación actual del resto de países europeos donde la competición está cobrando auge en este deporte:

ITALIA.- La “Scuola Italiana de Nordic Walking”, capitaneada por Pino Dellasega y Fabio Moretti, llevan años realizando un gran trabajo divulgativo en su país. Han conseguido acordar recientemente que las titulaciones de instructores sean homologadas por la FIDAL (federazione Italiana di Atletica leggera) y la afiliación de los practicantes . Sin embargo no conocemos de iniciativa a nivel de fomentar la competición en MN. De hecho establecen en su acuerdo que *“Es también un protocolo de estudio para los eventos: la marcha nórdica tiene una connotación, **no competitiva**, el proyecto incluye eventos dedicados al control de la técnica y similares a las carreras “regularidad”*. Entendemos que no va a ser esta una de sus prioridades. Sin embargo el éxito de iniciativas “privadas” como el grupo **Nordic Walking Como** dentro del terreno competitivo, mencionando a Daniela Basso como subcampeona del mundo en Roding, pueden hacer que la “maglia azzurra” sea representación oficial algún día.

LETONIA .- Aunque no sea muy conocida su actividad, ya llevan 5 ediciones del campeonato (festival nacional) de Letonia de Nordic Walking. En los mundiales de Roding es el grupo más importante tras Alemania , Austria y Polonia. Actualmente la actividad se centra bastante en la zona de Ventspils, ciudad organizadora de ese evento anual. Veremos su evolución, ya que no hemos encontrado reglamentación concreta.

NORMATIVA ESPAÑOLA

PRIMERA NORMATIVA ESPAÑOLA –NORDIC WALKING CHAMPION SERIES- CALAFELL-



NORDIC WALKING MARATON

Hasta aquí los reglamentos extranjeros. Vamos a ver cuáles son los de nuestro país. Y evidentemente, hasta el año 2012 el único que disponíamos es el reglamento de las Nordic Walking Champion Series (NWCS). Que según sus promotores, extrajeron de las normas europeas anteriormente citadas, como se podrá ver y que en lo referente a cuestiones técnicas dice:

- ❖ Para participar en cualquiera de las pruebas, categorías y modalidades de la **NORDICWALKING CHAMPION SERIES**, Deben utilizarse dos bastones.
- ❖ Solamente podrán ser utilizados bastones específicos de **NORDIC WALKING**.
- ❖ Cualquier otro tipo de bastón no estará permitido. A la retirada del dorsal se verificaran los bastones.
- ❖ Caminar teniendo uno de los dos pies en contacto con el suelo
- ❖ Prohibido correr
- ❖ Los bastones deberán ir al mismo ritmo que los pasos, manteniendo siempre un sincronismo entre los brazos y las piernas.



- ❖ Con los bastones en la mano el brazo deberá mantener un ángulo de 90° (se tolerará +/- 5 cm)

6.2 Se permiten las siguientes excepciones:

- ❖ En los tramos de los recorridos donde los desniveles positivos (subida) superen el 12% podrán ser utilizados los dos bastones a la vez. La opción de utilizar los dos bastones es de libre elección del deportista participante, pero solamente lo podrá hacer realizar en las zonas indicadas previamente.
- ❖ Estará permitido caminar sin los dos bastones en contacto con el suelo en las áreas de cambio (ver 6.3 Área de Cambios) y para beber agua en el transcurso de la competición, no sobrepasando la acción más de 30 segundos.

16

6.3 ÁREA DE CAMBIOS

Para todos los deportistas participantes en todas las pruebas, categorías y modalidades durante el recorrido se habilitarán diversas áreas de cambio para facilitar el cambio del taco de goma a la puntera y viceversa de los bastones. Para ello se establecen las siguientes reglas:

- ❖ Se señalarán **ÁREAS DE CAMBIO** específicas de 100 metros de longitud en aquellos lugares del recorrido donde por circunstancias del firme (asfalto, pista o viceversa) sea necesario utilizar, o no, el taco de goma del bastón.
- ❖ Se indicaran las **ÁREAS DE CAMBIO** con un inicio y un final de **ÁREA**.
- ❖ En estas **ÁREAS SE PODRÁ CAMINAR SIN LOS BASTONES** en contacto con el
- ❖ suelo.
- ❖ En las **ÁREAS DE CAMBIO** está **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO CORRER**.
- ❖ Es **OBLIGATORIO** para todos los participantes de todas las pruebas y modalidades realizar el cambio en las áreas establecidas para tal efecto.
- ❖ Como vemos es una buena recopilación de normas, de hecho según la organización se basaron en los reglamentos alemanes y austriacos para confeccionarlo.



NORMAS DE LA ENTONCES NPWEA, ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CAMINAR NÓRDICO CON BASTONES (NORDIC POLE WALKING)

En Baleares, en el año 2012, y con motivo de su patrocinio en la TUI Marathon de Palma de Mallorca, y otras pruebas populares cronometradas con participación de “nordic walkers”, esta asociación hace otra aportación a las normativas existentes.

Ponen hincapié en la figura del juez, algo que consideramos importante, ya que de poco sirven las normas si no hay nadie para hacerlas respetar. De hecho, a modo de comentario, FITTREK ya publicó un documento dirigido a los directores de carrera de Portland, a fin de que corrigieran aquellas técnicas no autorizadas- imagen inferior-

FITTREK™

Nordic Walking Guidelines for Race Directors

Nordic walking continues to gain popularity in the U.S. Increasing numbers of Nordic walkers are participating in distances from 5KS to Marathons. Even more wish to participate, but too few venues are open to Nordic walkers. This manual is intended as a guideline for race directors and organizers interested in opening their events to this growing activity.

Providing a Nordic walking division in a road race does not require many special considerations, especially if your race is already accommodating walkers, however there are some areas of concern. The following guidelines should insure a quality experience for all.

Handouts or other mentioned literature can be provided by Fittrek. Please contact us at 800-345-1004 or dan@fittrek.com.

Pre-Race

Sign-Up

It is important to provide separate or distinctive registration procedures for Nordic walking. Race directors will need to “tag” NW participants for easy retrieval on race day. If the event will be judged, directors may wish non-competitors to enter as walkers or runners because disqualified Nordic walkers times may not be posted.

Pace for Route Planning

The pace of NW typically ranges from 10-15 minute miles. If course closing time is a factor expected pace times should be communicated to Nordic walkers well in advance of race day.

Techniques

A road rules or regulation sheet should be provided well in advance of race day. Nordic walking is a new activity and people’s “versions” can vary wildly.

Safety

A safety guideline sheet should be provided well in advance of race day and it is recommended to have a pre-race meeting with NW prior to the event. Some areas to address with all Nordic Walkers, Competitive and recreational are:

1. Nordic walkers need to began in the back of the pack to minimize the risk to non-Nordic walkers.
2. Nordic walkers should be mindful of pace changes, “lane” changes and stopping/ re-starting. We do not want to trip another participant.
3. Please keep pole tips orientated towards the ground at all times.

Starts

It is critical to establish a designated area for Nordic walkers. Behind runners and before walkers is recommended.

Hemos adjuntado sin modificación alguna el extracto completo de las normas.



Normas en pruebas de Nordic Pole Walking & Nordic Walking Asociación española de caminar nórdico con bastones (nordic walking)

1. Donde también se desarrollen otras pruebas, se tendrán dorsales que diferencien unas de otras.
2. El caminador debe tener una hoja que refleje la técnica junto con la inscripción.
3. Los caminadores siempre que compartan carreras de fondo, deben empezar desde atrás.
4. Deben estar atentos al itinerario e ir por la orilla de la calzada.
5. Tener siempre los bastones orientados hacia el suelo.
6. Los caminadores deben tener una salida para ellos.
7. Los caminadores no pueden correr.
8. El bastón se debe clavar por detrás de la línea de la pelvis.
9. Siempre uno de los bastones debe estar en contacto con el suelo, incluso en el avituallamiento.
10. Los bastones deben ser específicos para la practica del Nordic Pole Walking & Nordic Walking.
11. El incumplimiento de estas normas provocara la descalificación del caminador.



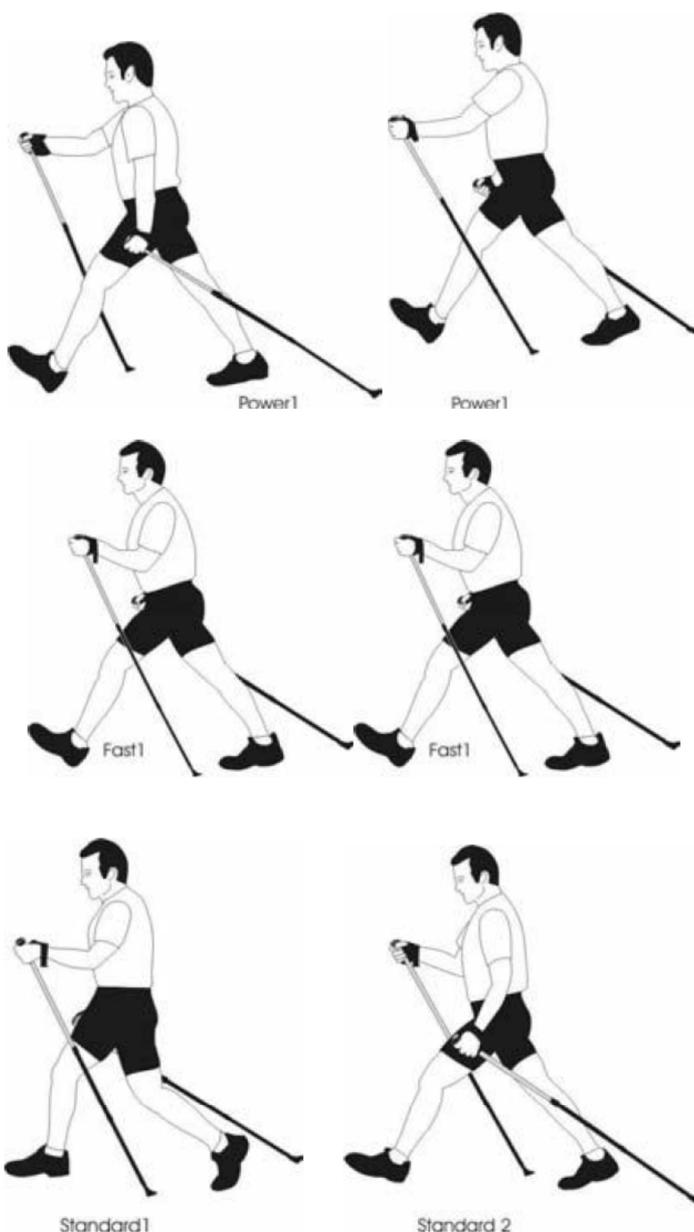
Altura correcta



Altura no correcta

www.npwea.es

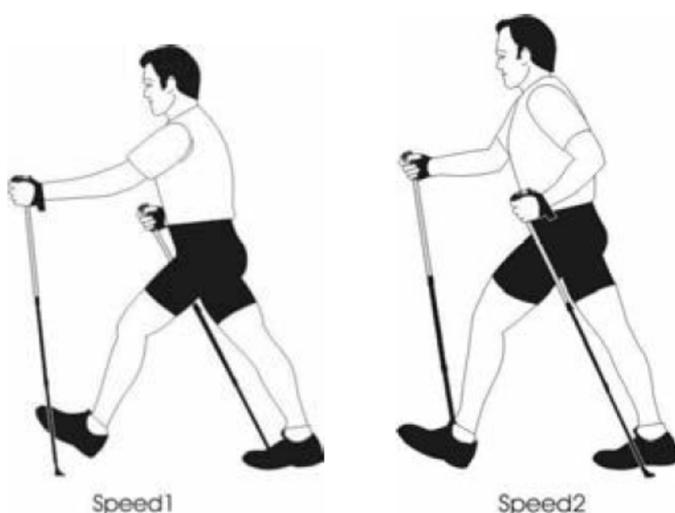
Técnicas correctas



Curiosamente los gráficos utilizados en aquel momento por la NPWEA son los originales publicados de las normativas FITTREK y hacen referencia a las técnicas FITTREK, tanto Standard, power, Speed, etc.

Técnicas no correctas

20





NORMAS NORDIC WALKING - ROAD VERSION 2008

Las siguiente normas de Nordic Walking han sido escritas por Malcolm Jarvis y David Downer, con la amable colaboración de los miembros de la: Nordic Walking Community

Introducción:

Las normas de Nordic Walking se constituyen en dos partes: **reglas de Seguridad / reglas de competición.**

Los criterios o normas sobre seguridad deberán tener prioridad. Sin embargo, *el criterio sobre como camina el participante* y la técnica que él o ella adopta es una cuestión de elección personal, y esto se deja intencionalmente abierto. El espíritu de estos principios debe ser incluyente y por lo tanto son diseñados para permitir la participación a cualquier técnica de caminar con bastones.

Normas de seguridad:

1. Mostrar consideración a los compañeros participantes y **actuar como embajador** del Nordic Walking.
2. Hay que evitar caminar en grupo de tal manera que se impida el progreso de los demás participantes.
Un participante que desee ir más rápido, debe solicitar para adelantar dar una señal amable diciendo "pasar a la derecha (o izquierda), por favor".
3. Cuando el evento es de ruta de asfalto, las puntas deben llevar tacos de goma (pads) más un par de repuesto. Esto está diseñado para evitar posibles lesiones, tener mayor agarre y reducir el ruido.
4. Mantener los bastones **apuntando hacia abajo** en todo momento, excepto cuando se cambia los tacos de goma (pads).
5. Salvo en caso de emergencia, no hay que poner los bastones en el suelo durante el evento.
6. Si hay una necesidad de ajustar los bastones, o sustituir los pads de asfalto, hacerse a un al lado del circuito, y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones.
7. Al tomar líquidos o alimentos, o para asistencia personal, hay que llevar los bastones cerca del cuerpo.

www.npwea.es



VELOCIDAD MÁXIMA EN EL NORDIC WALKING

En el nordic walking, en los bastones y en las piernas es donde se produce el impulso para el avance. Los bastones y la fuerza que se ejerce sobre estos son los que marcan la cadencia (velocidad) a la que se camina. Si se ejerce una fuerza correcta sobre los bastones, las piernas se ven obligadas a seguirlos. Cuanto más deprisa se camina, más posibilidad hay de que ya no se camine con la longitud de paso adecuada, sino que, para conseguir más velocidad se pierde el control de la técnica, el control deja de estar en los bastones y pasa de nuevo a las piernas. Ya no es nordic walking, sino simple “marcha atlética” con bastones lo que se está practicando.

En los estudios desarrollados por nuestros instructores, se determinó el tiempo máximo aproximado por kilómetro. Es muy importante destacar, que había instructores con diferentes estaturas. La longitud del paso está muy ligada a la estatura del instructor. La estatura de los instructores era de: 1m 70 cm. y 1 m. 76 cm.

Las mediciones se desarrollaron en distancias de: 10, 15, 20, 48 Km.

Velocidad máxima aproximada en la cual no se pierde la ejecución correcta (técnica) del Nordic Walking) entre 6,30 - 7 minutos por Km.

La Asociación Española de Caminar Nórdico con Bastones (Nordic Walking) y la Nordic Walking Original España son las únicas representantes oficiales en España para la práctica y difusión de Nordic Walking original finlandés inventado en 1997 por Marko Kantaneva (Copyright © - Marko Kantaneva® PoleAbout® La Asociación Española es miembro de la red Internacional PoleAbout para promover en todo el mundo el concepto de Caminar Nórdico con Bastones - Nordic Walking - Sauvakävely.- www.npwea.es - www.nordicwalkingoriginal.com

En esta reglamentación hacen referencia a una de las primeras ya mencionadas (Jarvis /Downer), a los gráficos FITTREK y el final, como aportación exclusiva de esta Asociación / Escuela puede resultar un tanto curioso. Ya que, aunque la justificación puede resultar válida, hacer referencia al cambio del control de brazos a piernas al aumentar la velocidad se realiza en valoración subjetiva. La determinación empírica de que velocidad es la máxima, para no perder la técnica, resulta a mi juicio muy atrevido. Máxime cuando además esa circunstancia puede ser utilizada por los jueces para amonestar por “**ir demasiado rápido**”??? Curioso, cuando en campeonatos internacionales se está bajando en los puestos de podium de los 7 min/km.

En todo caso debemos tener en cuenta de que el mantenimiento de todos los preceptos de las técnicas “puras”, tipo ALFA, INWA, NWO, Exerstrider, no es posible en una competición, si lo que queremos es ir lo más rápido posible.

En la misma línea y desarrollando posteriores normas, tras autodenominarse como “Escuela Española de Nordic Walking”, realizan formación de jueces para asistir a las competiciones que se realicen en territorio Balear, e incluso en algunas en Andalucía. En esa normativa establecen:



Foto, [www. Escuelaespañoladenordicwalking.com](http://www.Escuelaespañoladenordicwalking.com)

“1. Normas de la caminata competitiva de Nordic Walking (NW)

Este reglamento establece que los jueces de NW han de avisar a los Walkers que por su forma de caminar o desarrollo de la técnica con los bastones corren el riesgo de cometer falta, y al momento de cometer falta se utilizara tarjetas amarillas para avisar la infracción justo en el momento instantáneo de la falta.

El comité organizador tiene que garantizar la seguridad de los Walkers y Jueces de la competición de NW y el recorrido deberá estar enteramente cerrado al tráfico o en caso contrario estar vigilado y supervisado por policías de tránsito locales.

2. Diferencias entre NW y Marcha Atlética con bastones

Aunque ambas tienen mucho en común y son fáciles de confundir, no son lo mismo y sus biomecánicas de desplazamientos son distintas. *(Comentario.-podríamos entender que quien sabe de marcha atlética son los jueces de atletismo, no los de montaña?)*



3. ¿Qué es la Caminata competitiva de NW?

Técnica legal de Caminata competitiva de NW:

- La caminata competitiva de NW puede ser definida como el desplazamiento atlético del gesto del caminar impulsado por unos bastones diseñados específicamente para este deporte. El gesto es más veloz, pero siempre con los criterios del caminar natural, nacido de un movimiento cotidiano de nuestra vida y reglamentado por normas precisas como cada disciplina deportiva de competición.
- En la caminata competitiva de NW se prohíbe, correr, trotar y utilizar marcha atlética ya que esta última es de mucha ventaja sobre los demás competidores y es considerada una falta.
- La caminata competitiva de NW tiene 4 fases **1- La fase de clavar 2- La fase de cargar, 3- la fase de controlar, 4-. La fase de coger. (Comentario.- diferenciadas, si, pero como controlamos la carga???)**
- En el Nordic Walking, en los bastones y en las piernas es donde se produce el impulso para el avance. Los bastones y la fuerza que se ejerce sobre estos son los que marcan la cadencia (velocidad) a la que se camina. Si se ejerce una fuerza correcta sobre los bastones, las piernas se ven obligadas a seguirlos. Cuanto más deprisa se camina, más posibilidad hay de que ya no se camine con **la longitud de paso adecuada (Comentario.- cual donde está la fórmula???)**, sino que, para conseguir más velocidad se pierde el control de la técnica, el control deja de estar en los bastones y pasa de nuevo a las piernas. **Ya no es Nordic Walking, sino simple “marcha atlética” con bastones lo que se está practicando. (Comentario.- es demostrable??)**

Se trata de una competición pedestre que consiste en caminar de forma natural impulsándose con unos bastones diseñados específicamente, al máximo de su velocidad sobre cierto recorrido de pista, calle o terreno sin utilizar la ayuda biomecánica del Trote, Carrera o Marcha Atlética, utilizando los bastones tal y como se explica en los anexos siguientes.

7. Walkers

7.1. Obligaciones del caminante

Técnica ilegal de caminata competitiva de NW no permitida.

- 1. No correr.
- 2. No trotar.
- 3. No utilizar marcha atlética.
- 4. No obstaculizar el paso del otro.



- 5. No ofender de palabra o de hecho a una autoridad, juez, árbitro, directivo, organizador, personal técnico, policía de tránsito local u otro Walker.
- 6. Cumplir con el recorrido completo respetando las señalizaciones de tránsito y las indicaciones de los policías de tránsito locales que trabajen durante la competición.
- 7. Cumplir con los reglamentos e indicaciones del comité organizador y jueces y árbitros de la competición.
- 8. Respetar la decisión del juez o árbitro después de haber cometido una falta o infracción.
- 10. La regla fundamental de la caminata competitiva de NW exige el contacto permanente con el suelo de los bastones alternativamente.

8. Infracciones

8.1. Correr

Si un Walker corre aun cuando tenga los bastones en contacto con el piso.

8.2. Trotar

Si el Walker trota brincando en pasos salteados.

8.3. Marchar

Cuando un Walker **solo utiliza el impulso de las piernas y omite el impulso de los brazos** ejercido en los bastones (*Comentario -Ummm, entendemos que hace referencia a la marcha atlética, pero como demostramos el impulso sin un dinamómetro en las empuñaduras???*)

Recientemente, una buena parte de estas normas técnicas, han sido traspasadas directamente a la reglamentación establecida por las federaciones de Montaña de Baleares y de Andalucía, las cuales han considerado incorporar la marcha nórdica (al menos un determinado método de marcha nórdica, ya que no ha existido consenso alguno entre las diferentes escuelas españolas) dentro de sus modalidades deportivas.

Ya que los principios técnicos defendidos por esta Escuela no han cambiado, salvo los “añadidos” obligados al adherirse a esa federación, y para no extendernos demasiado en lo referente a ello, pueden consultar esa normativa en la página de la fed. Andaluza de Montaña. En el enlace:

<http://www.fedamon.com/index.php/marcha-nordica>

PRIMERA REFLEXIONES SOBRE LAS NORMATIVAS INTERNACIONALES Y ESPAÑOLAS

Evidentemente, algunos podemos considerar que la pura competición de marcha nórdica poco tiene que ver con las carreras de montaña, trail o las marchas de resistencia, ya que los recorridos abiertos y exentos de control favorecen la “posible” infracción a las diversas normas que se pretenden hacer respetar, no correr, no trotar, los apoyos correctos de los bastones, etc, etc. Cosas totalmente válidas en el resto de competiciones de montaña donde vale todo.

Del mismo modo vemos como lo que era una la posibilidad, ya es real, del incremento de la participación de marchadores nórdicos en diversas pruebas muy urbanas, 10K, medias, etc dentro del ámbito del atletismo en España. Entrando en contradicción directa con la consideración exclusivamente “montañera” que tienen algunos del Nordic Walking como modalidad deportiva.



De hecho, y solo a modo de curiosidad, El responsable del comité de marcha nórdica en la Federación Andaluza expresa en una frase sin desperdicio, algo que a nuestro juicio resta importancia y deja como accesorio y en segundo plano a la específica práctica y competición de marcha nórdica. Esto es lo que dice en la presentación en la página oficial de la Fedamon, y cada uno que haga sus valoraciones:

“le estamos aportando una nueva herramienta al amante del senderismo, de la montaña, de las carreras de resistencia, de los ultra trail... como son los bastones y la técnica de la Marcha Nórdica.”

Ahí queda eso. Resulta que la federación que reconoce la marcha nórdica, la reconoce solo como una forma accesoria del manejo de bastones para sus chicos/as montañeros. Los que unen clubs en agrupación (el embrión de una federación autonómica de marcha nórdica) - INWA en Catalunya- no dicen ni pio del asunto y defienden el principio fundamental de su asociación de que la marcha nórdica es una actividad “no competitiva”. La otra “federación española” (no oficial ni deportiva) sino de sus clubs de ALFA, no apoya en absoluto la competición, porque aparte de que su técnica no es válida para ello, se da de bruces con el concepto “saludable” que defienden. Las pasadas iniciativas privadas que, arriesgando mucho, organizaron algunas competiciones específicas de MN – Nordic Walking Champion Series- quedaron desacreditadas por errores cometidos, críticas destructivas y luego vetadas desde hace tiempo por cuestiones ajenas a lo deportivo.

Que nos queda? Pues, de momento, juntarnos un grupo de amigos de media España, que vamos de pueblo en pueblo mendigando como parias sin tierra que nos dejen competir en carreras populares de atletismo. Sin jueces, sin cuotas federativas, sin malos rollos. Con cuatro normas básicas y sin más imposiciones que respetar al máximo los principios de la MN, por pura ética deportiva. Pero disfrutando al máximo de la Marcha Nórdica Competitiva.



Los vencedores de la prueba en El Burgo de Osma, 2014, ejemplo de compañerismo



Y como de competiciones sabe quien compite, pedimos en su momento opinión a dos personas. Dos deportistas, veteranos en el mundo del atletismo y destacadas por su participación en diferentes pruebas, nacionales e internacionales, así como con diversos records mundiales en su haber. Estas fueron sus aportaciones:

Aportaciones de Bernabé Rodríguez (recordman mundial de marcha nórdica):

- Constitución de un reglamento internacional pactado con las diferentes asociaciones.
- La técnica "double poling" o paralelo, controlada en las zonas autorizadas y limitada a los estándares técnicos, max. 2-3 pasos por cada apoyo del bastón
- Para la posible homologación de marcas, evitar desniveles importantes, subida-bajada, que afecten a esas marcas
- La competición en circuito (max.2 Km) facilita el control por parte de los jueces y evita tener un número excesivo de ellos.

28

Aportaciones de Gabriel Abrahams (recordman mundial de marcha nórdica)

- Las competiciones de Nórdic Walking o marcha nórdica deberán estar supervisadas por jueces de marcha de atletismo, ya que son los únicos que poseen una formación adecuada para hacer cumplir las reglas básicas del Nórdic Walking.
- 2- Solo los jueces de atletismo tienen la formación para medir y homologar un circuito o para detectar cuando el marchador pierde el contacto con el suelo y corre. Sin una homologación, cualquier competición o campeonato no puede ser válido. Sin un juez con conocimientos para detectar quien corre, cualquier competición o campeonato tampoco puede ser válido.
- 3- Las competiciones de Nórdic Walking o marcha nórdica deberán contar también con instructores de Nórdic Walking que posean una formación adecuada para hacer cumplir la técnica de Nórdic Walking acordada para la competición.
- 4- Las competiciones podrán tener una única técnica de Nórdic Walking apropiada para la competición o una técnica de Nórdic Walking surgida de un pacto de mínimos entre varias técnicas.



ANALISIS DE LAS REGLAMENTACIONES

Hasta aquí la mención a estas normas referidas, en su mayoría , a cual es la forma que puede ser considerada como adecuada y técnicamente correcta de hacer marcha nórdica en competición. Y aunque hemos realizado algún comentario en algunas de ellas, ahora vamos a extraer aquellos conceptos que resultan, bajo nuestro punto de vista, importantes a destacar y el porqué.

Dejemos claro que, a falta de un consenso tanto nacional como internacional, la regla fundamental es **“donde fueres haz lo que vieres”** o lo que es lo mismo, lo que te permitan. Resulta básico conocer donde vamos a competir, con quien y que es lo que los “dueños” de la competición o el “equipo local” consideran como correcto. Para luego no llevarnos a engaño o tener sorpresas porque la organización comete errores no comprensibles.

Otra cosa posible es que, existiendo jueces para controlar y amonestar llegado el caso, y sin pretender tachar de comportamiento poco ético de los jueces, la subjetividad pueda hacer que unos u otros salgan más beneficiados por el “factor terreno de juego”. Que debemos tener en cuenta también.

Pudiera darse incluso, y hablo por referencias de implicados, la grave y muy lamentable circunstancia de que un atleta amonestado correctamente por un juez, luego fuera “indultado” por la organización, el “cacique” del pueblo, el sponsor que pone las camisetas, etc, o por otras causas varias. En este caso, el desautorizar a un juez supone un atentado contra la más elemental ética deportiva. Recordad que las impugnaciones, según normativas, deben pagarse por adelantado (esa es otra de las “ventajas” que nos ofrece la reglamentación).

Con lo cual, ojito. Leamos bien las normas, preguntemos a los del lugar si tenemos buena relación con ellos y asegurémonos de cumplirlas.

MOVIMIENTO TECNICO

Todos coinciden en que la técnica a realizar es el denominado paso en “diagonal” o cruzado, en alguna norma española solamente se habla de “sincronismo entre brazos y piernas”, de hecho puede existir sincronismo (según el diccionario : coincidencia en el tiempo) pero ir con los pies y manos del mismo lado – paso robot, que decimos- , por lo que consideramos que debe especificarse como **la técnica diagonal**, con movimiento alterno o cruzado de pies y brazos, común a todos los estilos.

La **técnica en paralelo**, es admitida en todas las normas para lugares donde el desnivel o la dificultad precise de ese mayor impulso de brazos. Evidentemente en la de **FITREK** se prohibía ya que era todo en asfalto con escaso desnivel. De todos modos consideramos que la mención de la NWCS a un determinado porcentaje de pendiente es adecuado, pero el competidor no tiene medios para saber a que porcentaje se enfrenta. Para algunos una simple cuestecilla basta para

usar el “paralelo” si van muy justos y otros en verdaderos repechos importantes siguen tirando de “diagonal”. Por ese motivo sería conveniente que esas zonas donde se autoriza usar los dos brazos simultáneamente se señalice de algún modo bien visible y parece que en la norma NWCS está previsto, pero no en otras normas españolas.



En la foto superior podemos ver simultáneamente dos técnicas, ambas funcionan en “sincronismo”, pero una en diagonal correcta en la alternancia – la de la derecha- y la otra incorrecta , con apoyo de pie y bastón del mismo lado.

USO DE LOS BASTONES DE FORMA ACTIVA

Todas las normas coinciden en que el uso de los brazos debe ser **continuado y activo**. Ese es el sentido fundamental de la marcha nórdica desde su creación, en cualquiera de sus variantes/métodos/ escuelas.

Que debe ser continuado no reviste ningún misterio. Un competidor no debe dejar de realizar los apoyos de bastón salvo en los casos regulados, como son en las zonas de avituallamiento, en las zonas de cambio de pads-tacos- o en caso de beber fuera de esas zonas- si estuviera autorizado- y durante un tiempo mínimo o en casos de emergencia . Este tiempo ya está previsto en la norma NWCS y es de 30 segundos.

En la normativa de la Federación Balear/Andaluza de montaña se autoriza incluso a desengancharse las dragoneras en zonas de avituallamiento 50 mt antes y hasta 100 después por seguridad.

Pero, una situación momentánea de dejar de apoyar bastones fuera de esos casos, como por ejemplo secarse el sudor que te cae por los ojos, o estirarse del calcetín, o cualquiera que os imaginéis ¿supondría una amonestación? Pues nos podríamos ver en esa situación. En ese caso

debiera figurar que, ante cualquier causa que pueda provocar dejar de apoyar los bastones de forma continuada, el competidor deberá detenerse al lado, para proseguir una vez solventado el problema.

Está claro que el uso activo de los bastones es uno de los factores a tener más en cuenta por parte de los jueces. Pero sin un aparato situado en la empuñadura que midiese un mínimo empuje requerido, esa cuestión resulta difícil de controlar. Cualquier practicante de marcha nórdica con cierta experiencia puede simular un movimiento amplio de brazos pero con un mínimo empuje. Con lo cual y a fin de valorar el uso activo, se valorará un movimiento de brazos escaso o un apoyo de las punteras incorrecto, que hace suponer que un competidor no está realizando la técnica de marcha nórdica adecuada.

Vamos por partes. En principio hablemos de los brazos e independientemente de estilos, todos desde el ALFA 247 al INWA, coinciden en que **el movimiento de brazos debe de ser amplio**, otra cosa es que vayan más o menos estirados, para poder realizar un impulso adecuado. Si no es así, los brazos dejan bastante de tener su función y para comprobar que no sucede esto hay que fijarse en varios detalles:

1. El movimiento principal del brazo debe partir desde el hombro, por lo tanto el brazo debe oscilar en mayor o menor grado de semiflexión, pero si solamente se mueve el antebrazo, no realiza el impulso de forma correcta.
2. Si se observa que el codo no sobrepasa la línea del cuerpo en su movimiento hacia adelante, hay un impulso incorrecto. Si se supera hacia adelante y también hacia detrás, aun mejor.



En las fotos superiores vemos – a la izquierda- una técnica incorrecta desde cualquier método, el codo está pegado al costado, el brazo no oscila desde el hombro, solo se mueve el antebrazo, es algo muy común en marchadores inexpertos o que utilizan técnicas de muy baja intensidad.

En la otra fotografía vemos una técnica amplia, incluso excesiva en competición, pero **el codo sobrepasa el tronco** tanto adelante como atrás.



Podemos ver en la foto de la izquierda a Michael Epp, como su movimiento oscilatorio de brazos es correcto, sin excesos. Llevando el codo por delante del torso en el movimiento de clavar y el otro brazo en su última fase de empuje supera la cadera.

Un movimiento veloz conlleva una reducción de la amplitud del paso, sin embargo no debe reducirse el braceo a límites que hagan ineficaz el uso de los bastones.



En esta foto de perfil, vemos a una competidora, aunque su paso es amplio y dada la inclinación del tronco se presupone potencia en el, observamos que su codo no supera el torso hacia adelante y la mano contraria no supera la cadera hacia atrás, aunque pueda llegar a ella.

Dependiendo de la normativa incluso podría amonestable, pues nos encontraríamos con un movimiento algo escaso, basado en la articulación del codo, pudiendo ser un empuje activo pero con limitaciones.



En la foto de la izquierda vemos a una marchadora realizando un movimiento que alguno catalogaría como justo en amplitud si lo consideramos dentro de cánones de fitness tipo INWA , ALFA o NWO pero correcto, por ejemplo, dentro del catálogo FITTREK, y dentro de las condiciones de la mayoría de las normativas.

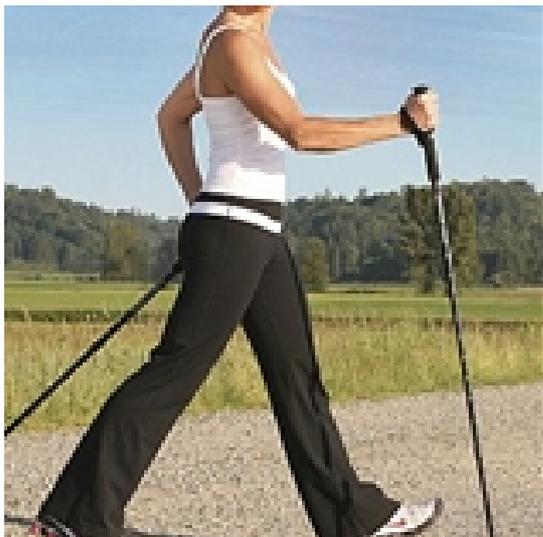
Sus codos superan torso y cadera respectivamente, clava detrás de la pelvis, con lo que, en base a normativa, se presupone un uso activo de los bastones. No sería necesaria mucha más amplitud, si pretendemos una cadencia de paso rápida.

El segundo factor para comprobar el uso activo de los bastones es el apoyo de las punteras en el suelo. En principio y tal como figura en varias normas, **nunca se deben arrastrar las punteras.** Ni tan siquiera en la fase de recobro. Lo cual es un síntoma de importante incorrección técnica.

El apoyo es fundamental para realizar un impulso correcto. Por lo tanto e independientemente de escuelas, se debe realizar colocando los bastones en un ángulo que permita un impulso suficiente desde la primera fase de contacto de la puntera con el suelo. Es por ello que teniendo en cuenta diversos métodos y aunque consideramos que para ser un apoyo mínimamente activo, debe realizarse cuanto menos por detrás del talón del pie adelantado. En competición la puntera deberá ir más atrás.

Existen varias normas donde se establece que el apoyo debe situarse **en o por detrás del centro de gravedad del cuerpo.** Este aspecto resulta necesario de trabajar, ya que precisa de una adecuada combinación del movimiento de braceo y longitud adecuada de bastones.

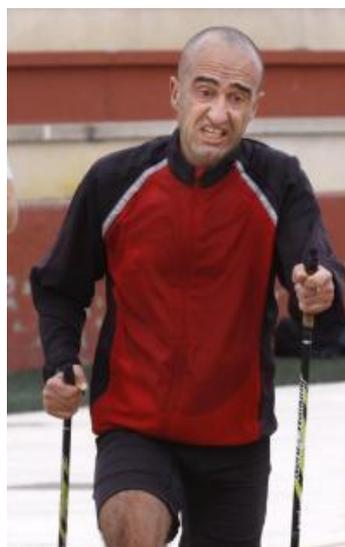
Apoyos más adelantados está claro de que no son correctos en marcha nórdica, desde el punto de vista técnico, salvo en situaciones de paso de obstáculos o descensos pronunciados y por seguridad.



Vemos en las fotografías superiores, a la izquierda un apoyo adelantado que debe ser considerado incorrecto tanto en la práctica de la NW como en competición. A la derecha dos faltas para la competición –propias del uso de los bastones en senderismo- el apoyo adelantado y pié y mano del mismo lado.

Movimientos de brazos no totalmente pendulares, tipo “Speed” de FITTREK o similares a la técnica americana Keenfit “punch-pull”, que en alguna normativa se prohíben, creemos que podrían ser admitidos, siempre y cuando el codo supere torso tanto adelante como atrás y el apoyo de la puntera se realice de la forma ya mencionada en la zona del centro de gravedad, para garantizar un uso activo. La biomecánica del movimiento de brazos se modifica, pero no deja de existir un “uso activo” del bastón.

Ejemplos de la efectividad de este tipo de movimiento lo tenemos en Karen Asp, ganadora del Maratón de Portland y Bernabé Rodríguez, ganador de las NWCS y con varios records en su haber, en las fotos inferiores.



LOS BASTONES, MATERIAL, TIPOS Y ALTURA

Las normas hablan de la obligatoriedad del uso de **bastones específicos de marcha nórdica** y como tal, podemos considerar y la última norma de Portland así lo hace, que los bastones tipo “strapless” o sin dragonera, como los Exerstrider son considerados bastones de marcha nórdica. De todos modos y aparte de su poca difusión en España, es un tipo de bastón no demasiado apropiado para una competición como tal.

En todo caso será obligatorio siempre **con dragonera** , y que esta se lleve **sujeta a la muñeca**. Se podría dejar aparte también los de senderismo propiamente dicho, por su sistema de simple correa, limitándolos solo a pruebas populares . Sería intentar que los competidores utilicen el material más adecuado a esa técnica, es como no dejar competir en una carrera ciclista de carretera a un competidor con bicicleta BTT o viceversa.



Ahora bien, ¿sería admisible en competición unos bastones de esquí nórdico, de la talla apropiada para el NW, pero con simple cinta?. Debemos tener en cuenta que el término “dragonera” viene del francés “dragonne” refiriéndose a la cinta que unía la espada a la muñeca, en unas tropas de caballería llamados “dragones”. La cinta de estos bastones de esquí, incluso igual que la de los bastones de senderismo, o la del piolet se denomina genéricamente también como “dragonera”. Vemos en la foto como unos bastones con cinta permiten toda la amplitud del movimiento propio del esquí, ¿Por qué no del NW?.

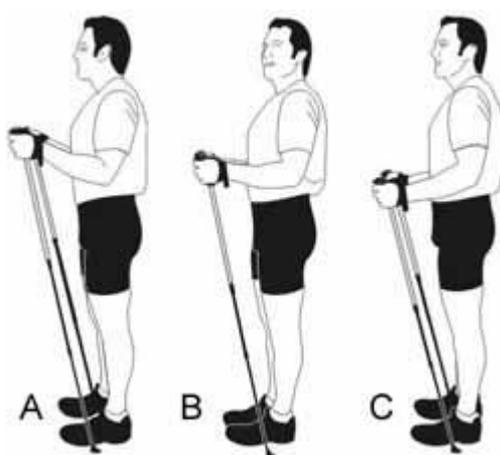
Incluso, en bastones de senderismo, por ejemplo de la casa Decathlon, se puede cambiar la cinta simplemente levantando una tapa de la empuñadura y sacando un tornillo. Conozco a varias personas que, por este método, han colocado una dragonera de MN en esos bastones. En este caso serían aptos ¿ o no?. Sería un futuro tema de discusión.

Igualmente se permiten **todo tipo de material, fijos o telescópicos**. Debemos tener en cuenta su peso (el aluminio siempre pesará más que el carbono o la fibra de vidrio) y la comodidad de la dragonera. No necesariamente debe ser un bastón con dragonera de suelta rápida en caso de competición, porque valorar su ajuste a la empuñadura es importante.

No hay mucha cosa más que mencionar en este aspecto salvo las recomendaciones que los reglamentos inspirados por INWA hacen hacia los bastones fijos (supongo por sus “simpatía” con EXEL). Un buen bastón telescópico no tiene porque dar problemas de desajuste a media carrera. Pero tengamos en cuenta lo que la norma concreta nos exige. Por ejemplo, ¿un Leki Speed Pacer Vario de 130 € el par, no deja de ser un bastón telescópico?



En lo referente a su altura, hay de todo “como en botica” creemos que la primera norma española era del todo adecuada, al permitir desde la medida que permite tener el brazo paralelo al suelo, su inferior en 5 cm – propia de ALFA 247- o la superior en 5 cm – propia de Nordic Walking Original, INWA o FITTREK-. La actual normativa federativa balear/andaluza permite también las tres medidas.



En el dibujo superior, mostramos las tres medidas que utilizamos según el método FITTREK, que ilustran las que, por normativa, podrían ser utilizadas en competición.

En otros casos, las normas establecen el ángulo –brazo/antebrazo- de 100 grados, con lo cual la equivalente es la medida C, (curiosamente una medida que fue prohibida en sus orígenes) y luego



con tolerancias de + o - 5 cm, lo que nos vamos a la B. Si usamos bastones fijos llevar una B es lo más seguro, en principio.

Con referencia a los bastones, hablaríamos del uso de los pads/tacos o conteras de goma. Creemos que debe ser **obligatorio su uso sobre asfalto o aceras**. Dejando aparte el incremento en tracción sobre esas superficies, la utilización de los bastones en ángulos más cerrados, con puntas gastadas o sin un buen control de la empuñadura, supone que la puntera metálica tienda a resbalar.

Aunque solo fuera por esa razón, básicamente de seguridad, deberían utilizarse en esos casos.

Está claro que conlleva el establecimiento y control en la zona de cambios si la competición tiene terrenos mixtos, cosa que está prevista en varias normas.

Otra cuestión, aunque secundaria, es si se pueden o deben llevar un par de pads de repuesto, por si alguno se pierde por el camino, aunque este tema no creemos que sea relevante técnicamente y queda todavía abierto pues habrá preferencias en ambos sentidos. Yo particularmente los llevaría, donde? Pues habrá que verlo, metidos en las mallas resultaría incómodo, ya que algunas normas no permiten llevar riñoneras.

Al final muchas de las competiciones se realizan con punteras metálicas durante todos los tramos sean asfaltados o no. Cosa a tener en cuenta al adelantar a alguien que va muy abierto de bastones o sin control ya que algunas puntas en forma de pico de loro, con gran poder de "grip" resultan algo peligrosas. Creo que todos las que las hemos tenido lo hemos probado en nuestras propias carnes o la del vecino.

ALTERACIONES DEL PASO

Con este término nos estamos refiriendo a las prohibiciones existentes de:

- ❖ -correr
- ❖ -trotar
- ❖ -saltar
- ❖ -mantener ambos pies en el aire

Evidentemente que las tres primeras son como muy "descaradas", si bien en determinados lugares fuera de control, sobre todo zona boscosa he visto más de una carrerilla aprovechando la bajada. Por algo la picaresca tiene origen español.

Realizar competiciones en circuitos abiertos, boscosos, con desniveles importantes y con poco personal de control, o poco predispuesto a cumplir con su función conlleva que los participantes sin escrúpulos se lancen en sus carreritas. Ha sucedido incluso que un trotador gane una carrera de NW, ante la cara de expectación del 2º que se esfuerza en cumplir la norma y espera sin éxito que sea amonestado.



El tema de los “dos pies en el aire” es uno de los más polémicos. Está claro que esa situación supone convertir el caminar en correr o saltar, por lo tanto prohibidísimo. Pero ¿Dónde estriba la dificultad que pueden tener los jueces a la hora de detectarlo?

En marcha atlética mantener los dos pies en el aire es una falta, la cuestión es que el juez lo debe valorar y así lo menciona el art 230 del Reglamento de la RFEA, **a simple vista** y el mismo criterio se sigue en las competiciones de marcha nórdica.



Eso ya supone una dificultad añadida al control en ruta. Como curiosidad os ponemos este enlace a una película de un campeonato de marcha atlética. Está tomada con cámara de alta velocidad y con el “pause” podréis comprobar como la gran mayoría de competidores tiene en algún momento ambos pies en el aire.

<http://www.youtube.com/watch?v=rw4Qmkwu0QU>

Claro con cámara de alta velocidad y luego enlenteciendo puede ser muy fácil, pero en directo y a velocidades de más de 10 km/h, la cosa cambia mucho.

De hecho es la mayor polémica de la marcha atlética y se toma como algo generalizado la “putería” de forzar el paso – es decir ambos pies en el aire- cuando el juez no mira, ese es un juego peligroso, pues además la “subjetividad” de un juez puede llevar al traste meses de preparación simplemente porque crea que estás infringiendo. Incluso recientemente, se habla de colocar “chips” en las zapatillas que detectan cuando se libera el peso en ambas, la tecnología existe pero... Será algo como medir el empuje o impulso en los bastones?

Podemos ver dos fotografías del campeonato del mundo 2010, y en centro una situación irregular en marcha atlética, fijándose en la posición de los pies, el límite está verdaderamente justo.



Según las recomendaciones para jueces de marcha atlética, los lugares donde se producen más irregularidades de este tipo son:

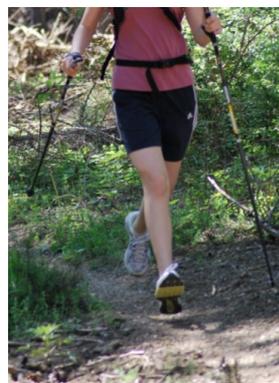
- ❖ A la salida
- ❖ En los adelantamientos entre competidores
- ❖ Llegadas al sprint

En nuestro caso deberemos añadir:

- ❖ En bajadas pronunciadas
- ❖ En lugares de difícil control -bosques-

Ante todo y según las recomendaciones que hemos podido leer, el juez debe fijarse solamente en un competidor a la vez, no en un grupo, y situarse de forma de verlo venir en ángulo de 45 °. Juzgando primero una irregularidad y luego otra, no en conjunto.

No debería ser frecuente ver imágenes como estas:



Ni tan siquiera en esos terrenos propicios, cuesta abajo y “sin frenos”. De todos modos y según hemos podido leer, los técnicos en atletismo mencionan que, en terreno llano, la tendencia a inclinar el tronco adelante sumado a flexionar las rodillas propicia la fase de vuelo de ambos pies a la vez.

El tema del uso de la técnica de piernas de marcha atlética. En algunos casos haciendo referencia a la **prohibición de la extensión total de la rodilla adelantada**. Aunque consideramos que no debe porque ser impedida, por ser una forma de caminar rápido, siempre y cuando se vigilen los pies y, sobre todo se acompañe de una técnica amplia de brazos acorde con lo establecido. Otra cosa es mover la cadera y las piernas rápido y llevar los bastones de adorno, como se ha podido observar en alguna ocasión. El uso activo del bastón “molesta” al gesto del marchador atlético, le frena el braceo bajando de cadencia de paso y por ello muchos limitan su uso, llevándolos de forma ineficaz o incluso arrastrando puntas. Por lo tanto a mi juicio, casi todo se resume en **siempre un pie y un bastón en el suelo y técnica de brazos activa y lo suficientemente amplia**



CONCLUSIONES

En definitiva, después de este análisis, el modelo de normas técnicas de las Nordic Walking Champión Series, siendo un modelo derivado de otras normativas que reúne lo más importante de ellas y por tanto consideramos que es adecuado en líneas generales. Si bien necesitaría de alguna precisión más en los aspectos que hemos tratado.

El hecho de tener que disponer de jueces (formados y respetados) tanto en lugares fijos como en movimiento es necesario, articulando un sistema similar al de atletismo, por ejemplo en 21 km , un juez principal (salidas, llegadas, etc) y cinco jueces mínimo , de ellos un mínimo de dos en movimiento.

La formación de los jueces, a falta de un curso específico, debe ser de instructor básico, como mínimo, llevando un tiempo mínimo de un año realizando formación o acompañando grupos, para familiarizarse con la detección de las técnicas anómalas.

La normativa federativa balear/andaluza de montaña, tiene puntos a pulir, resulta demasiado “montañera” ante una actividad a mi juicio más “atlética”. No olvidemos que Francia e Italia reconocen la MN dentro de las federaciones de atletismo. Si alguna vez queremos un evento internacional serio, habrá que ponerse de acuerdo, a falta de federación internacional propia (nota del autor- INWA no me sirve como tal, sino reconoce los demás métodos ni la vertiente competitiva del NW)

Mientras tanto, compita o no, disfrute de la marcha nórdica.

Mariano Moreno (Master Trainer FITTREK)