



DOSSIER

nordic walking

Lloret de Mar

Enero 2010

nordic walking

nordic walking



lloret
de mar

I^{er} Congreso Internacional de NORDIC WALKING de ESPAÑA
21, 22 y 23 de octubre **Lloret de Mar 2010**

CHAMPION SERIES 2010
NORDIC WALKING

Presentación

El Nordic Walking, o marcha nórdica, es una actividad física procedente del norte de Europa, que poco a poco está ganando presencia en Cataluña y en el resto de España, donde cada vez hay más participantes. Consiste en caminar con unos bastones similares a los empleados en el esquí de fondo y, si se realiza con una técnica específica, se ponen en acción el noventa por ciento de los músculos del cuerpo.

Gracias a su triple vertiente turística, deportiva y de salud, el Nordic Walking representa una actividad muy interesante para aquellos lugares que desean ampliar su oferta turística. Lloret de Mar, que se caracteriza por su particular orografía –la naturaleza muy cerca del casco urbano y un clima agradable todo el año– constituye un destino perfecto para esta práctica deportiva. Por ello, ha decidido elaborar un plan de acción, con miras a integrar la marcha nórdica en su oferta turística.

El Lloret de Mar Nordic Walking Center –iniciativa impulsada por Lloret Turisme y el Ayuntamiento de esta localidad gerundense– está emprendiendo una serie de acciones encaminadas a alcanzar una progresiva normalización de esta nueva actividad y a dotar la ciudad de la infraestructura necesaria para acoger satisfactoriamente el turismo Nordic Walking.

El presente dossier explica, a través de diversas entrevistas realizadas a expertos en Nordic Walking, el origen, historia e implantación de esta actividad en nuestro país, así como la técnica empleada y los beneficios que su práctica conlleva. Estructuradas en torno a tres grandes bloques, que constituyen los tres aspectos más relevantes de la marcha nórdica –turismo, deporte y salud–, distintas personalidades del ámbito político, turístico y deportivo de Lloret de Mar analizan la relación del Nordic Walking con cada uno de estos ámbitos.

presentación



walking

1.El Nordic Walking

Definición y origen

Implantación en Cataluña y el resto de España

La técnica ALFA 247

nordic



TONI DUART

Ex presidente de la Asociación de Nordic Walking España (ANE) y consultor en turismo activo y Nordic Walking

¿Qué es el Nordic Walking?

El Nordic Walking consiste en caminar con unos bastones aplicando una técnica específica, de modo que se distingue del caminar tradicional con los bastones de montaña que todos conocemos.

¿Cuál es su origen?

Surgió en Finlandia en la década de 1930, debido a que, en verano, los esquiadores de fondo necesitaban complementar su ejercicio físico, y decidieron aplicar esta técnica a las estancias de entrenamiento que realizaban cuando no era invierno.

¿Cuándo se popularizó?

En los años noventa, cuando en Estados Unidos se empezó a aplicar esta técnica en el ámbito deportivo. Posteriormente, unos estudiantes de Ciencias del Deporte de Finlandia realizaron una tesina sobre la marcha con bastones, dando lugar a lo que actualmente conocemos como «la marcha nórdica».

¿Cuándo llegó a Cataluña y al resto de España?

En España se introdujo, de forma muy paulatina, hará unos cinco o seis años. Desde entonces, se ha ido incorporando en los programas de algunos centros excursionistas. También se ha difundido a través de personas que lo han descubierto viajando por Alemania o Finlandia; personas vinculadas con el ámbito del turismo o del deporte que poco a poco lo han ido introduciendo.

Actualmente, ¿cuál es su implantación?

Está empezando a ser una actividad física con presencia y, aunque como deporte todavía no está reconocido, va camino de ello, porque ya se celebran competiciones, como el próximo Campeonato del Mundo, que tendrá lugar en Austria, y Lloret será una de las sedes del primer Campeonato de España.

La implantación de la marcha nórdica se está produciendo desde el ámbito turístico debido a que complementa las ofertas de municipios que tradicionalmente se han caracterizado por el sol y la playa, o de destinos turísticos que incorporan nuevas propuestas. El Nordic Walking cada vez está adquiriendo una mayor popularidad en estos lugares, no sólo como promoción de un destino, sino también porque la marcha con bastones, además de ser una actividad muy agradable, permite descubrir un entorno natural, un pueblo, un destino. Por otro lado, puesto que aporta beneficios para la salud y el mantenimiento de la forma física, también se está implantando desde estos sectores.



Con todo, la vertiente deportiva es más compleja, porque todavía no se conocen con exactitud los efectos positivos y beneficiosos de la marcha nórdica en el entrenamiento de otros deportes. Sin embargo, en algunos países, los deportistas de élite han empezado a incorporarla como complemento a su entrenamiento. Por lo que se refiere al ámbito de la salud, hace cuatro o cinco años que se está trabajando con instituciones médico-sanitarias que ya han integrado la marcha nórdica en el campo de la rehabilitación. Por lo tanto, creo que la implantación está empezando a ser positiva, pero pronto adquirirá mucha más importancia, porque abordamos tres aspectos fundamentales del turismo: descubrir un destino, practicar turismo deportivo y practicar turismo de salud. Ahora estamos trabajando desde las instituciones públicas —como el Ayuntamiento de Lloret de Mar y Lloret Turisme— en la formación de profesionales que puedan llevar a cabo estas actividades.

¿Qué asociaciones especializadas hay en España?

Hay dos reconocidas a escala mundial: la International Nordic Walking Federation (INWA) y la International Nordic Fitness Organization (INFO). Sin embargo, vinculadas a ellas, también existen diversas asociaciones que cuentan con representación en el Estado español, como la Asociación de Nordic Walking de España (ANE), la Asociación Catalana de Nordic Walking, y asociaciones vinculadas con clubs de montaña, como la ANWE. Ahora bien, estas organizaciones no están registradas como asociaciones deportivas, pero fomentan la marcha nórdica y trabajan en la formación, que es un aspecto fundamental. Por ello, se cuenta con la colaboración del Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Lleida y de Vigo, ambos muy involucrados, que trabajarán codo con codo para incorporar la marcha nórdica desde el ámbito profesional y formativo.





ALESSIA BERTOLINO

Instructora de Nordic Walking y delegada de la Asociación de Nordic Walking de España (ANE) en Cataluña

¿En qué consiste la técnica ALFA 247?

La técnica ALFA 247 fue desarrollada por un equipo alemán de profesionales médicos y biomecánicos, y tiene por objeto aprovechar al máximo el movimiento del cuerpo. La palabra «ALFA» significa andar derecho, mantener una posición; en eso radica la clave del Nordic Walking: en caminar recto y respetar la postura. Andar es muy saludable, pero debe hacerse en la posición correcta, ya que de lo contrario se corre el riesgo de no aprovechar al máximo todos los beneficios que nos aporta. Una de las características fundamentales de la técnica ALFA 247 consiste en aprovechar el largo de los brazos; es decir, no doblar el codo y mantener los brazos estirados, utilizando el movimiento pendular que efectuamos alrededor del cuerpo al andar. Esto ayuda al empuje del movimiento que se transfiere a la parte superior del cuerpo cuando mantenemos los brazos en posición estirada. De este modo, entre los brazos y el terreno se forma un triángulo que resulta esencial, puesto que en el Nordic Walking, el bastón, además de emplearse como apoyo, también nos permite crear un impulso a través del cual se realiza una carga. Es un trabajo activo que realizamos con la parte superior del cuerpo sirviéndonos de los bastones; por este motivo, es preciso mantener una inclinación de sesenta grados, si bien actualmente se está estudiando la posibilidad de acentuarla un poco más, puesto que de este modo se podría pasar parte del esfuerzo de la zona superior del cuerpo a los bastones. La inclinación es fundamental; **nunca hay que mantener los bastones en posición totalmente vertical.**

¿Qué significan los números 2, 4 y 7?

Se refieren a las características de la técnica ALFA. El 2 son los fundamentos, las dos direcciones de empuje y retorno. El 4 significa las cuatro fases realizadas, que coinciden con las cuatro posiciones de que consta esta técnica: «tocar» el suelo con los bastones; «cargar» el peso en los bastones; «controlar» el movimiento; y «sujetar» los bastones al recuperarlos. Y el 7 representa los pasos que se necesitan para aprender esta técnica: los siete pasos que nos permiten poner en práctica la técnica ALFA.

¿Y en qué consisten estos siete pasos?

El primer paso consiste en conocer los bastones: pueden ser de fibra de carbono o de fibra de aluminio, y constar de dos o de tres piezas para que resulte más fácil transportarlos, o bien ser de una sola pieza, que es lo más aconsejable, porque resbalan menos y no se pierde tanto en vibraciones al cargar el peso sobre ellos. Además, no sólo son unos simples bastones, ya que están provistos de una dragonera especial: una

especie de guante que va unido a la empuñadura y que nos permite aplicar la técnica, puesto que una de sus características consiste en abrir y cerrar la mano. De este modo se crea un impulso muy fuerte que activa la circulación sanguínea y estimula la actividad de los aparatos cardiocirculatorio y cardiorespiratorio.

El segundo paso consiste en adquirir experiencia; es decir, habituarse a los bastones y familiarizarse con ellos. Al principio, se realizan ejercicios de coordinación y está permitido arrastrar los bastones por el suelo. Esta experiencia inicial va destinada a incorporar en la marcha los bastones –un elemento que normalmente no empleamos– y a acostumbrarnos a llevarlos con nosotros. En el caso de las personas mayores o que padecen algún tipo de enfermedad, este paso es fundamental.

El tercer paso incluye aprender a coger el bastón y a soltarlo. Este movimiento, unido al de abrir y cerrar la mano, es el que facilitará la activación de la circulación sanguínea en la parte superior del cuerpo. Es aconsejable como prevención en ciertos tipos de cardiopatía ligera. En algunos países centroeuropeos se emplea para prevenir problemas de salud.

En el cuarto paso se aprende a andar derecho. Mantener esta postura mientras se va andando es fundamental; es la base de todo. Por esta razón, realizamos bastantes ejercicios de técnica y coordinación.

El quinto paso comprende el área de movimiento, que es más amplia de lo normal e incluye la rotación. El movimiento de la marcha nórdica –que no consiste simplemente en caminar– conlleva una rotación del húmero contra la rotación de la cadera; es lo que se denomina «rotación contra rotación, húmero contra cadera». Esto permite efectuar un movimiento de espalda, de modo que las escápulas se abren y se cierran. El cuerpo realiza un movimiento más amplio y de este modo podemos empujar más y, al aplicar una fuerza superior, también avanzamos más.

El sexto paso es el trabajo activo: se observa de qué modo trabaja la persona cuando ya está caminando con los bastones. Se mira cómo coloca los pies en el suelo, cuál es su postura y cómo mueve los bastones. Si es necesario, se corrige la postura, lo que muchas veces conlleva corregir el impacto del pie en el suelo.

El séptimo paso recoge los seis primeros e incluye, además, las distintas variantes de marcha nórdica, que son muy numerosas y en ocasiones desconocidas. Una de ellas consiste en correr con los bastones, o hacer un intervalo de *training*, variar la velocidad, variar el ritmo, etc.

¿De qué modo se puede popularizar la técnica ALFA 247?

Para acercar esta actividad a la gente, lo más importante es la información. Cuando el Nordic Walking llegó a España, en el 2006, la gente salía corriendo al oír el nombre. No le interesaba esta práctica, porque no la comprendía. Por esto hemos empezado a utilizar el nombre de «marcha nórdica». Primero elaboramos unos folletos que explicaban a grandes rasgos en qué se basa esta técnica. No se trataba de dar una información exhaustiva, sino de especificar que no consiste únicamente en caminar ayudándose de unos bastones, sino que el desarrollo de esta actividad se sustenta en numerosos estudios y trabajos de investigación científica.



walking

2. Turismo y Nordic Walking

Lloret de Mar Nordic Walking Center
Paquetes vacacionales de Nordic Walking
Actividades y excursiones en Lloret de Mar

nordic



IGNASI RIERA

Concejal de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Lloret de Mar



¿Qué es la marca «Lloret Natura» y cómo se relaciona con el Nordic Walking?

La marca «Lloret Natura» pretende poner en valor nuestro patrimonio natural, arquitectónico y paisajístico, junto con el entorno natural y su climatología especial. Al principio, los turistas venían aquí por el buen tiempo, por nuestro entorno, por nuestros acantilados, y poco a poco fue adquiriendo más fuerza el entorno urbano de Lloret de Mar. Ahora, lo que queremos es recuperar el setenta y cinco por ciento de nuestro territorio, que es zona verde, montañosa, y queremos hacerlo poniendo énfasis en las diversas actividades que se pueden realizar en este entorno, como el senderismo, la bicicleta todo terreno (BTT) y el descubrimiento de la naturaleza.

Otro valor importante que estamos reforzando es la conectividad del casco urbano con el entorno natural más próximo. Y, aquí, el Nordic Walking encaja a la perfección, puesto que es una actividad que se desarrolla con una triple vertiente –turística, de salud y de conocimiento del medio– y que permite poner en valor el patrimonio natural a partir del casco urbano.

¿Qué fases de implementación del Nordic Walking han llevado ustedes a cabo?

La primera fase consistió en difundirlo entre monitores, empresarios y agentes de viajes, de modo que se implicaran en esta actividad y desarrollaran acciones encaminadas a conseguir que el Nordic Walking fuera una realidad en nuestro municipio. Con las agencias de viajes estudiamos cómo comercializar el Nordic Walking; con los hoteleros, cómo adaptar su hotel; y con los monitores, las técnicas para desarrollar la actividad. Adaptamos algunas rutas del senderismo a las exigencias de la marcha nórdica, y en la fase inicial establecimos unas rutas internas.

La siguiente fase fue la comercialización: organizar encuentros de Nordic Walking, reuniones, acontecimientos y promocionar Lloret de Mar como destino. Nos dirigimos personalmente a los clubs del norte de Europa, organizamos unas jornadas e invitamos a la persona responsable de Nordic Walking en Bélgica con el propósito de potenciar la comercialización. Ahora estamos trabajando la monitorización, el mantenimiento de las rutas y la promoción de esta actividad.

¿De qué modo surgió el interés de Lloret por el Nordic Walking?

Partimos de cero. Descubrimos esta actividad, nos interesamos por ella y vimos que podía encajar muy bien aquí. De cara al visitante pensamos que Lloret de Mar es una ciudad turística en la que se presta mucha atención al deporte y que visita mucha gente

mayor. Además, para la gente local, la actividad deportiva también es muy importante. Hay gente mayor que vive todo el año en Lloret de Mar; hay muchos jubilados aquí, y pensamos que el Nordic Walking nos vendría como anillo al dedo. Nos pusimos en contacto con diversos expertos y desarrollamos la estrategia necesaria para implantarlo en el municipio. Ahora estamos muy contentos: ha arraigado con mucha rapidez y se ve a mucha gente andando con bastones.

¿Qué itinerarios se han trazado y qué atractivo presentan estas rutas?

En nuestro término municipal hay seis rutas de senderismo, y éstas son las que también hemos adaptado al Nordic Walking. Ahora, lo que queremos hacer es marcar unas rutas más cortas y que también conviertan el Nordic Walking en una actividad deportiva relacionada con la salud.

¿Qué puede ofrecer Lloret a los practicantes de Nordic Walking?

Un entorno envidiable, una climatología excelente, y un municipio con numerosos servicios, por lo que, los practicantes de Nordic Walking, también pueden realizar muchas otras actividades. Contamos con playas, instalaciones deportivas, comercios, restaurantes, hoteles y servicios. Además, por la tipología de la actividad, Lloret de Mar es un lugar ideal, porque, además de ser llano, también disfruta de colinas de entre doscientos y cuatrocientos metros de altura, con pequeñas subidas y bajadas, por lo que constituye un emplazamiento idóneo para la práctica de Nordic Walking. La totalidad del entorno se sitúa muy cerca del municipio; a tan sólo dos kilómetros de distancia ya te encuentras en plena naturaleza y puedes subir colinas y recorrer caminos con una vegetación muy atractiva.

¿Qué relación mantiene el practicante de Nordic Walking con el medio ambiente?

El practicante de Nordic Walking es una persona respetuosa con el medio ambiente, pero, a la vez, es una persona urbana que tiene la necesidad de practicar diariamente una actividad deportiva. En el norte de Europa, los practicantes de Nordic Walking han incorporado este deporte a sus actividades cotidianas, y van a trabajar con los bastones. Es una actividad que practica la gente urbana a la que le gusta estar en contacto con el entorno más natural.



MAURICI CARBÓ
Gerente de Lloret Turisme



¿Qué interés turístico presenta el Nordic Walking?

Advertimos que esta actividad física cada vez despertaba más afición y tenía más adeptos en los mercados emisores que tradicionalmente incluyen a Lloret de Mar en sus destinos turísticos, y entre los que se cuentan los países centroeuropeos, Alemania, Dinamarca, Benelux y los países escandinavos. Por eso pensamos que podría atraer visitantes en una época en la que el factor temperatura no tiene tanta importancia, ya que la gente viene aquí para descubrir un lugar distinto, y nosotros teníamos los ingredientes para hacerlo.

¿En qué consiste el Lloret de Mar Nordic Walking Center?

El Lloret de Mar Nordic Walking Center engloba el posicionamiento de Lloret con respeto a la práctica de Nordic Walking.

Hay tres grandes vías: la primera, que es la turística, comprende señalar unos itinerarios que ya tenemos marcados, y sistematizarlos para la práctica del Nordic Walking, además de instruir a personal en la marcha nórdica. En este sentido, se ha realizado una importante labor de formación del personal de animación que trabaja en hoteles, en agencias receptoras y en centros de salud, así como de los monitores municipales. El objetivo es contar con una plantilla de instructores que atraiga a grupos y dinamice las excursiones. Cada sábado se realiza una salida popular, que es gratuita para todos los visitantes de los hoteles de Lloret. Paralelamente, los equipos de animación de los hoteles también ofrecen actividades de marcha nórdica.

Una segunda parte del programa abarca todas las iniciativas relacionadas con el fomento de la marcha nórdica como una actividad física saludable. Para ello se ha contado con la colaboración del Departamento de Deportes y la vinculación de los centros de salud locales, que prescriben la práctica del ejercicio físico. En este caso, además, el Nordic Walking permite descubrir el entorno natural y paisajístico de la zona.

La tercera vía es la deportiva. Todos los deportes de élite tienen una vertiente como descanso activo para deportistas de élite y, dado que ya somos un destino de turismo deportivo, creemos que éste es un campo que podemos desarrollar y un sector en el que también podemos crecer.

¿Qué táctica ha empleado Lloret Turisme con las agencias de viajes a la hora de promocionar Lloret de Mar como un destino de Nordic Walking?

Lloret Turisme es muy proactivo con la iniciativa privada y, bajo el paraguas de Lloret Natura y con la colaboración de las empresas existentes, se encarga de difundir el patrimonio natural. Cuando les presentamos el proyecto de Nordic Walking, todo el

mundo estuvo muy receptivo y quiso participar en él. Así, se formó a instructores y se realizaron talleres específicos para explicar en qué consiste la marcha nórdica y qué necesidades tiene el turista que practica esta modalidad deportiva. Se ha impartido formación a los hoteles, que han comprado bastones para Nordic Walking, y a las agencias de viajes, que han analizado donde están estos mercados, dónde funciona el Nordic Walking. Han visto cómo se organizan y han observado que funcionan de un modo totalmente distinto a los canales de turismo tradicionales; en Europa, el Nordic Walking se organiza a través de clubs y entidades deportivas. Por lo tanto, les hemos facilitado formación para que sepan a quién deben acudir, a qué puertas tienen que llamar y qué medios de comunicación hay —más bien escasos— para convertir Lloret de Mar en un destino Nordic Walking.

Por lo que se refiere a los clubs europeos de Nordic Walking, ¿se han puesto ustedes en contacto con ellos?

Éste es el siguiente paso. Iniciamos el proyecto en el año 2009. Hasta ahora hemos estado ordenando, formando y estructurando productos. En el 2010 empezaremos la promoción activa de Lloret de Mar como destino Nordic Walking. Los agentes receptivos de Lloret —los hoteles— ya tienen paquetes preparados para ofrecer y promocionar el Nordic Walking en Lloret.

Los paquetes vacacionales de Nordic Walking, ¿podrían ser una alternativa firme al turismo de sol y playa tradicional?

Un complemento, más que una alternativa. El objetivo que persigue un municipio de costa como Lloret al apostar por un segmento como el del turismo activo y la marcha nórdica es desestacionalizar la temporada. Naturalmente, nuestro principal activo es la temporada de verano, pero tenemos la suerte de que en Lloret hay hoteles abiertos durante los meses de primavera e invierno, y de que hace una temperatura más que agradable, por lo que en Lloret y la Costa Brava pueden utilizarse productos como el de la marcha nórdica y potenciarlos como base para realizar excursiones por toda la costa. En este caso, la búsqueda de segmentos como el Nordic Walking está totalmente justificada. Se trata de incentivar la llegada de turistas durante la temporada baja, porque es cuando pueden practicar esta actividad disfrutando de una buena temperatura, a la vez que evitan las severas condiciones climatológicas de sus países de origen.

¿Qué papel desempeñarán las agencias de viajes en la promoción de Lloret de Mar como destino Nordic Walking?

Un papel clave. El sector turístico, con los agentes de viajes como intermediarios, que son los que comercializan, desempeñan un rol fundamental. Su trabajo consiste en ir a buscar clientes a sus países y ver cómo se organizan. Y nuestro trabajo consiste en colaborar estrechamente con los agentes especializados de aquí para buscar a los agentes especializados de allí y presentarles esta oferta, de modo que sepan que en Lloret se puede practicar Nordic Walking.



ANA ESCARPENTER

Directora del Centro de Promoción Turística de Cataluña en el Benelux

¿Qué repercusión tiene la práctica del Nordic Walking en Europa?

Enorme. El número de practicantes ha crecido muchísimo durante los últimos cinco años porque es algo nuevo, fácil y más que un paseo, en el sentido deportivo.

¿Existe un turismo que viaja a zonas especialmente buenas para el Nordic Walking?

Sí, por el momento se concentra más en los fines de semana y los puentes, pero también hay monitores y operadores que lo organizan en otros países no tan próximos.

¿Qué perfil tiene el turista de Nordic Walking?

Hombre y mujer —aunque hay más practicantes mujeres que hombres—, de entre 30 y 60 años de edad, que realiza más de unas vacaciones al año, siendo las dedicadas al Nordic Walking las segundas, terceras o cuartas del año, generalmente con la pareja o con amigos practicantes del mismo grupo o club.

¿Qué visión tiene el turista europeo de Lloret y de las posibilidades que ofrece con respeto al Nordic Walking?

De Lloret, sigue teniendo la típica visión de destino de playa, de vacaciones. De hecho, aún no se ha dado a conocer como destino de Nordic Walking, por lo que todavía no puede saber nada sobre esto. Cuando se conozca y se muestre el paisaje, el mar y el bosque mediterráneos, así como las rutas de Nordic Walking en plena naturaleza y no por carreteras de asfalto, será un paso hacia adelante.

¿Qué iniciativas se han emprendido en Europa para dar a conocer Lloret como destino Nordic Walking?

La primera acción que emprendió Lloret fue la de participar, en Holanda, en septiembre del año pasado, en un acontecimiento para profesionales, *touroperadores* y prensa, que Turismo de Cataluña organizó en el Benelux para difundir las posibilidades que brinda Cataluña en materia de ciclismo, senderismo y Nordic Walking.

Como practicante de Nordic Walking, ¿qué se busca al salir a practicarlo?

Variedad de paisaje, caminos no demasiados estrechos para realizar la técnica ALFA 247 y de distintas extensiones: desde los siete u ocho kilómetros hasta los veinticinco o treinta. Caminos con un principio y un final, en lugares que tengan parking, servicios y cafeterías para comer algo antes o después de la salida. En los recorridos largos, está bien tener la posibilidad de realizar una parada que presente un interés paisajístico o cultural. Y en los paquetes vacacionales, alojamientos asequibles situados en lugares estratégicos para facilitar el acceso a zonas con riqueza paisajística.

¿Por qué, a pesar de ser una actividad física, el Nordic Walking guarda una estrecha relación con el turismo?

Por las ganas de conocer nuevos lugares de una forma distinta, haciendo un deporte que es beneficioso para la salud, de una forma que no resulta fatigante, que es muy social y que crea un vínculo entre los participantes.



AINA BARZAC

Hotel Samba

¿Qué presencia tiene el Nordic Walking en su programa de actividades?

El Nordic Walking es un producto nuevo que no lleva demasiado tiempo implantado en el Hotel Samba. Sin embargo, cada vez hay más gente interesada en él y pensamos que es una buena oportunidad para potenciar Lloret de Mar y mostrarlo a la gente desde otro punto de vista. Estamos preparando paquetes para sugerir otra forma de pasar un fin de semana en Lloret, puesto que el Nordic Walking es una excelente propuesta para los fines de semana.

¿En qué consisten estos paquetes?

El paquete consiste en una estancia de una o dos noches de fin de semana y en una salida, de aproximadamente tres horas de duración, con nuestra monitora, que explica todo lo que está relacionado con el Nordic Walking.

¿Han observado ustedes si está aumentando la popularidad del Nordic Walking?

Es la novedad, y a la gente le cuesta decidirse. Piensan que sólo se trata de andar con bastones, y que no hace falta ningún monitor ni conocer la técnica, pero cuando practican el Nordic Walking, ven que es algo más que la imagen que todo el mundo tiene de una persona andando por la montaña con bastones.

¿Cómo son los grupos que organizan ustedes para hacer las salidas?

Salimos en grupo, con un número limitado de personas, para que no sean grupos muy grandes. Lo que hacemos es dividir a la gente, para no mezclar a las personas mayores con jóvenes de veinte años. Tienen capacidades distintas y se mueven de forma diferente.

¿Los practicantes de Nordic Walking vienen con el paquete cerrado?

Puesto que es una actividad nueva y por el momento sólo hay una monitora, tenemos un tiempo limitado. Trabajamos mediante reservas por la *web* o a través de agencias de viajes. Si quedan bastones, invitamos a participar a los clientes que se alojan en el hotel, porque hemos visto que sienten curiosidad. Todavía falta tiempo para que la gente se acostumbre a ello y conozca el Nordic Walking, y para que nosotros también podamos ampliar nuestra actual propuesta.

¿Cuáles son los mercados que responden mejor?

La respuesta de los mercados extranjeros es mayor, porque allí el Nordic Walking ya es una actividad conocida. Una persona de Noruega, Suecia, Holanda o Suiza sabe de qué estamos hablando. En cambio, a una persona de España le parece una novedad. Por el momento, la respuesta del mercado nacional también es muy positiva, pero la del extranjero es mejor, porque en España se está empezando a descubrir esta actividad ahora. La respuesta es positiva, pero lenta.

¿Cuál es el perfil del practicante en las salidas organizadas por ustedes?

Suele tener entre 40 y 60 años de edad, pero también puede ser una actividad muy interesante para la gente joven, que puede venir con paquetes de fin de semana para conocer Lloret de Mar, Girona o Barcelona, su naturaleza y, además, practicar una actividad deportiva. No nos quedamos en el hotel, sino que salimos a explorar y a conocer la cultura de la zona.



FRANCESC MELERO
Director de Evenia Olímpic Resort



¿Qué presencia tiene el Nordic Walking en el programa de entretenimiento del hotel que usted dirige?

Tenemos dos actividades con distinta presencia. Una de ellas se realiza en el Esport Club, donde el Nordic Walking se practica los doce meses del año. La otra se lleva a cabo en el hotel, donde por ahora ofrecemos Nordic Walking a nuestros clientes de marzo a octubre.

El Nordic Walking, ¿puede resultar atractivo para la gente mayor como actividad del Imserso?

Sí, porque siempre hemos realizado actividades de animación para el Imserso, pero el Nordic Walking no sólo es una animación y un entretenimiento, sino que también es una actividad saludable, por lo que puede resultar muy interesante. Tenemos previsto probarlo a partir de ahora y ver qué resultados obtenemos, porque además de salir a hacer rutas para ver la naturaleza de Lloret de Mar, para la gente mayor es una forma de hacer deporte y de realizar una actividad física.

¿Los planes incluyen potenciar gradualmente la presencia del Nordic Walking?

Poco a poco vamos formando al cliente y ampliando su conocimiento de Nordic Walking. De hecho, nos encontramos con que el cliente europeo ya lo conoce, pero al nacional queremos informarle de todo lo que comporta para la salud, además de la diversión que supone cuando la actividad se realiza en grupo.

De momento, ¿cuál es la respuesta de los clientes ante el Nordic Walking?

Bastante buena. En el Esport Club, donde realizamos dos salidas semanales, tenemos alrededor de 25-30 personas que son clientes habituales y que cada semana disfrutan de los paseos. Después tenemos el hotel, que también forma pequeños grupos de clientes para organizar salidas. Es ahí donde hemos visto que el cliente europeo ya conoce el Nordic Walking y lo practica en su país. Organizamos grupos de entre 10 y 12 personas.

¿Los clientes vienen con un paquete cerrado para practicar Nordic Walking en Lloret?

De momento lo estamos ofreciendo como una actividad de animación, pero también hacemos algún paquete para las agencias que incluye practicar Nordic Walking en Lloret con alojamiento y una serie de servicios en el Esport Club del hotel, como masajes o circuitos de aguas. A los clientes que se alojan en el hotel les prestamos bastones para practicarlo y les asesoramos sobre las rutas que hay.

¿Cuál es la respuesta del turista nacional?

Le estamos introduciendo en la práctica del Nordic Walking. Cuando al cliente local que viene a pasar unos días aquí le damos la opción de hacer Nordic Walking, al principio le cuesta, pero una vez que lo ha probado, le gusta, y pide más información y se interesa por esta actividad. Entre los hoteles y empresas de Lloret, el Ayuntamiento y Lloret Turisme tenemos que intentar informar al municipio y al área comarcal de qué es el Nordic Walking.

Entonces, ¿el perfil del cliente que practica Nordic Walking es principalmente europeo?

Por el momento sí, pero poco a poco, y gracias al trabajo del Ayuntamiento de Lloret de Mar, también se está proporcionando mucha información a escala local. Todos los hoteles hemos formado a monitores, y juntos seguiremos informando más a la población; no sólo a la que ya practica Nordic Walking, sino también a la que observa este deporte.



JORDI MARTÍ
Viatges Traveltec



¿Qué planes tienen ustedes para promocionar Lloret de Mar como destino de Nordic Walking?

Nosotros tenemos algunas agencias que son estrictamente de turismo deportivo; otras que son de turistas en grupo, y otras de sol y playa. Dentro de cada tipología de agencia, intentamos complementar nuestra oferta con servicios como el Nordic Walking, que quizá en este caso es muy específico de agencias especializadas en el turismo deportivo. Pero conforme se vaya popularizando, resultará más fácil, y a la gente le dará menos pereza, no será necesario insistir tanto, y empezará a preguntar de qué va. Al principio, siempre es cuestión de introducirlo poco a poco, de promocionarlo en mercados más especializados para que paulatinamente se vaya generalizando.

¿Qué paquetes turísticos ofrecen ustedes con el Nordic Walking?

Fundamentalmente es para grupos organizados. Hemos empezado por el mercado francés, para grupos que suelen quedarse entre cinco o seis días, y una de las actividades que proponemos es un paseo de Nordic Walking. Por otro lado, también hemos realizado algunos paquetes con el mercado sueco: venían a hacer estancias deportivas y aprovechamos para introducir el Nordic Walking.

¿En qué consisten estos paquetes?

Cuando se trata de agencias especializadas, incluimos el Nordic Walking como un complemento al *stage* que hacen. Son rutas y paisajes que la gente desconoce y que resultan muy adecuados para descubrir estos parajes. Además, se complementa muy bien con la actividad que llevan a cabo. Más que hacer un *stage* puro de Nordic Walking —que todavía estamos desarrollando—, por el momento lo ofrecemos como un complemento.

¿Por qué han empezado ustedes a ofrecer paquetes de Nordic Walking?

Por la tipología de agencias que tenemos, que son de especialización y buscan alternativas que les diferencien de los competidores, y no sólo en lo que se refiere a precios. Entonces, todo lo que sea dar alternativas a la infraestructura que ya tenemos, cuenta con una buena acogida. A partir del momento en que en Lloret se empezaron a crear infraestructuras de rutas de Nordic Walking, y Lloret Turisme se encargó de la concienciación y se desarrollaron actividades para apoyar este programa, lo incorporamos para nuestros clientes.

Como novedad, ¿está disfrutando de una buena acogida?

Se trata de introducirlo y de ofertarlo de forma continua; es una cuestión de incidir, de promoción, de insistir en el producto y de saberlo vender; de encontrar la agencia que esté interesada en él y que no sólo esté buscando los mejores precios, sino una alternativa atractiva para sus clientes.

¿Qué concepción hay en Europa de Lloret por lo que respecta al turismo deportivo?

El Lloret deportivo está por descubrir, porque cuando ofreces Lloret tienes que explicar la infraestructura con que cuenta a escala deportiva. Cuando relacionas esto con la infraestructura hotelera y el entorno, da un resultado que sorprende gratamente a la gente. Siempre se nos ha conocido como un destino de únicamente sol y playa, y cuando amplías esta oferta, que está por crecer y promocionar, tiene muy buena aceptación.



MARTINA SWINNEN

Viatges Garbi Star

¿Cómo empezaron ustedes a ofrecer el Nordic Walking?

Yo soy belga, y a veces mi hermano me venía a visitar a Lloret, pero apenas si le veía, porque siempre salía a caminar. Me di cuenta de que en Bélgica y Holanda hay mucha afición al senderismo, y de que existen muchos clubs de Nordic Walking y de senderismo que los domingos salen a andar. Pensé que en Lloret tenemos una zona muy bonita, la naturaleza cerca y un clima muy bueno, de modo que podría funcionar, y entonces montamos el paquete de Nordic Walking, porque hoy en día no basta con sólo ofrecer el hotel a los clientes; hay que darles algo más.

¿A qué mercados dirigen ustedes sus paquetes de Nordic Walking?

De momento hemos empezado por los mercados belga y holandés; creo que a la gente de esos países le gusta el Nordic Walking y lo practica mucho. Para los ingleses no me parece tan atractivo. Ahora también hemos traducido el catálogo al francés, para empezar a ofrecer a los turistas del país vecino.

¿Qué concepción de Lloret se tiene en Europa como destino de Nordic Walking?

Algunas personas interpretan el Nordic Walking desde una visión más alternativa, relacionando el caminar con el turismo rural, con el hecho de estar más en la naturaleza, y rechazan Lloret y los grandes hoteles; pero, por otro lado, también han visto que pueden combinar la oferta de Lloret con el relax. Si, por ejemplo, una familia va a Suiza o a Austria, quizá al marido le guste andar, pero a su mujer no, y entonces ésta se aburre. En Lloret, la mujer se puede beneficiar de una amplia oferta, y quedarse en el hotel, o ir a la piscina o a la playa. El programa es muy flexible: se puede optar por salidas largas, o bien acortarlas para después ir a la playa.

¿La clave consiste en combinar el Nordic Walking con el resto de la oferta de Lloret?

Claro; pueden ir a la playa, de tiendas, al centro, al mercado... Además, Lloret resulta muy accesible para países como Bélgica, Holanda o Francia; pueden venir en autocar y los precios son muy atractivos.

¿Qué aspectos resalta usted de Lloret a la hora de venderlo como destino de Nordic Walking?

La gente relaciona Lloret con la vida nocturna, pero aquí la naturaleza es muy bonita y está muy cerca. Además, puedes combinar la playa y la montaña, y esto siempre es un atractivo importante de cara a la oferta turística.



SALVADOR DURAN

Presidente del Centro Excursionista de Lloret de Mar

¿Qué le llamó la atención del Nordic Walking?

¿Por qué decidió hacerse monitor de esta actividad?

Yo estaba acostumbrado a caminar por la montaña haciendo *trekking*, y cuando vi el cursillo de Nordic Walking decidí hacerlo para comprobar qué diferencias había entre una técnica y otra. Hice un cursillo de iniciación; vi que aportaba muchos beneficios y me pareció que es una manera de caminar con bastones que relaja mucho, porque no cargas tanto las piernas y los brazos como cuando haces *trekking* o caminatas sin bastones. Entonces, hice el cursillo de instructor básico, y me ha aportado mucho, porque es una forma de hacer correctamente el deporte que me gusta.

¿En qué consisten las excursiones que hacen ustedes?

Desde Lloret Turisme se han organizado excursiones semanales para difundir el Nordic Walking entre la gente que está acostumbrada a caminar; para que lo prueben y descubran que caminar con bastones es muy beneficioso para salud, al tiempo que les permite conocer lugares que, de no ser por la salidas organizadas, tal vez no visitarían nunca.

¿Cada vez resulta menos novedoso ver a gente practicando Nordic Walking por Lloret?

La gente todavía nos mira extrañada. Sobre todo al principio, cuando salíamos, la gente relacionaba los bastones con el esquí, y nos preguntaba dónde estaba la nieve, pero poco a poco todo el mundo se ha ido acostumbrando, porque cada vez hay más gente que lo practica. Algunos grupos los organiza el Ayuntamiento a través de las escuelas deportivas municipales, mientras que otros se organizan desde el Centro Excursionista, que cuenta con una sección de Nordic Walking; además, Lloret Turisme organiza salidas los sábados por la mañana. Cada vez hay más gente que practica este deporte.

¿El Centro Excursionista potencia el Nordic Walking?

Sí. Ahora en el Centro Excursionista hay una nueva junta, y queremos volver a dar impulso a todo lo que había sido antes. Una de las secciones que deseamos impulsar es la de la marcha nórdica; la hemos incluido en nuestras actividades y, a través del senderismo, haremos excursiones de Nordic Walking para que la gente disfrute de más opciones, y no sólo en Lloret, sino también en otros lugares. Todo lo que se hacía antes era en el ámbito del senderismo. Ahora, además de caminar por los senderos de gran recorrido (GR) de la manera tradicional, la gente también podrá recorrerlos practicando el Nordic Walking.

¿Qué aceptación está teniendo el Nordic Walking entre los practicantes de este deporte?

En un primer momento, a la gente le cuesta un poco, porque es algo nuevo. Todo el mundo es capaz de caminar con bastones, pero cuando se trata de aplicar la técnica del Nordic Walking, la cosa ya es más complicada. Es posible que al principio la gente se desanime, porque no consigue que lo que debe hacer le salga bien, y esto crea desaliento, pero cuando hacen un par de salidas y ven que se desenvuelven sin problemas con la técnica de los bastones, que las cosas empiezan a salir bien y les explican los beneficios terapéuticos que tiene para la salud, cada vez se implican más y todo el mundo responde muy bien. Es algo novedoso, y lo que debemos hacer es mantener este espíritu de novedad, para que la gente se enganche a este deporte.



LOURDES DURAN
Monitora de Nordic Walking

¿Cuál fue tu formación como monitora de Nordic Walking?

La formación fue intensa. Primero hice un cursillo de iniciación, y después el curso de instructora básica, que duró dos jornadas. Además, fui a Valladolid a sacarme el certificado de instructora para impartir cursos de iniciación a la marcha nórdica.

¿Cuál es tu papel como monitora de Nordic Walking en Lloret?

En el proyecto que lleva a cabo el Ayuntamiento, nosotros hacemos que la gente conozca el Nordic Walking, además de enseñarle cosas de Lloret que de otro modo no conocería, como caminos de ronda u otras zonas que la gente que tiene aquí una segunda residencia no conoce. Les enseñamos la actividad y, al mismo tiempo, les enseñamos el paisaje tan magnífico que tenemos.

¿Qué actividades organizáis?

Desde el Ayuntamiento hacemos salidas los sábados por la mañana. Una hora y media o dos horas de caminata. Iniciamos a los participantes en la actividad, les presentamos el material y les enseñamos el movimiento que deben hacer con los bastones para ejercitar bien toda la musculatura, pero no hacemos una clase. Desde la iniciativa privada impartimos cursos de iniciación a la marcha nórdica y, a través del Centro Excursionista, donde se ha creado la sección de Nordic Walking, realizamos salidas programadas fuera de Lloret.

¿Cuál es el perfil de la persona que participa en estas salidas?

Se trata de gente de todas las edades, que disfruta caminando y que no quiere estar encerrada en un gimnasio. No es una actividad que esté destinada a un único tipo de personas. Incluso para quienes no hacen deporte habitualmente, ésta es una actividad idónea, porque refuerza el sistema inmunitario, activa la circulación de la sangre mediante la técnica de abrir y cerrar la mano, y nunca se deja de bombear oxígeno al corazón. Además, aumenta la autoestima, porque es una actividad que se realiza en grupo y al aire libre, y anima mucho. El Nordic Walking no está limitado a un perfil concreto de personas.

¿La carga psicológica es muy importante?

Es un complemento. Con el Nordic Walking mueves el noventa por ciento de la musculatura y un músculo más que en la natación: la lengua. Cuando vamos a hacer Nordic Walking, siempre podemos charlar. Cada vez hay más afición y más gente que conoce esta actividad. Los que la practican están encantados con ella, y los que nos miran se van animando. Al

terminar cada salida, siempre preguntamos si les ha gustado, y todo el mundo dice que sí y regresan a la semana siguiente. Incluso personas que no viven en Lloret, pero que tienen amigos aquí, se apuntan a hacer Nordic Walking porque les animan quienes ya lo han probado. Cada sábado somos veinticinco o veintiséis personas. Ha tenido un gran éxito.

¿La técnica es difícil?

Se basa en la coordinación. Cuando caminan, tienen la sensación de hacerlo de manera natural, y cuando les damos los bastones, lo hacen con si fueran un robot: mano derecha, pie derecho. Ahora bien, cuando andamos, usamos la técnica cruzada: la mano izquierda y el pie derecho, haciendo un movimiento pendular. Se trata de hacerlo de forma natural y, al final, lo consiguen. La coordinación es lo que más cuesta, porque, además de realizar el movimiento, también debes pensar que no puedes equivocarte. La coordinación resulta algo difícil, pero una vez que le has cogido el tranquillo, haces el movimiento de manera natural.





walking

3. Deporte y Nordic Walking

- Descanso activo para deportistas de élite
- Recuperación de lesiones
- Relación con otros deportes

nordic



ALESSIA BERTOLINO

Instructora de Nordic Walking y delegada de la Asociación de Nordic Walking de España (ANE) en Cataluña

¿Cuáles son los beneficios del Nordic Walking como descanso activo para deportistas?

Los deportistas de alto nivel recurren al Nordic Walking como descanso activo o como recuperación activa, porque tras la realización de un gran esfuerzo, el cuerpo necesita algún tiempo para estar nuevamente en forma. Al caminar con la ayuda de los bastones, el aparato motor —ya sean los músculos, los tendones o las articulaciones— no se carga del mismo modo. La marcha nórdica es una actividad muy completa en la que, al igual que sucede con la natación, se trabajan el noventa por ciento de los músculos del cuerpo. En la natación, sin embargo, está ausente la gravedad, cosa que no sucede cuando hacemos Nordic Walking; tenemos que trabajar el cuerpo, pero conseguimos aliviar los músculos y las articulaciones. Por esto aconsejamos a todo el mundo que practique Nordic Walking como una actividad complementaria, una recuperación activa o un descanso activo; o simplemente para distraerse y hacer algo distinto del entrenamiento habitual.

En lo que se refiere al tratamiento de lesiones, ¿de qué modo se benefician las articulaciones y los tendones?

Bajo la supervisión de fisioterapeutas y con un asesoramiento médico, una persona que se haya sometido a una operación de menisco podrá empezar a caminar antes con bastones que sin ellos, ya que el peso del cuerpo se divide entre éstos y las piernas. Lo mismo sucede en el caso de operaciones de rodillas, de tobillos e incluso de caderas. Las personas que llevan prótesis de cadera y tienen dificultades para andar han observado que con los bastones pueden andar mucho más. Sin bastones, disfrutaban de una autonomía en torno a los veinte o veinticinco minutos, mientras que, ahora, con bastones, pueden caminar prácticamente una hora. Esto significa el doble de tiempo y, además, sin el dolor que experimentan a los veinte minutos cuando no emplean bastones. Por esta razón, el Nordic Walking se aplica mucho en este tipo de recuperaciones. La primera vez que salen ya advierten los beneficios, pero siempre debe hacerse bajo supervisión médica, porque después de la operación hay personas que necesitan más descanso que otras. Por este motivo, nosotros siempre trabajamos con especialistas. Además, esta actividad también es beneficiosa para la psique: al principio pensaban que tendrían que estar seis meses sin poder hacer deporte, pero al cabo de poco tiempo ya pueden volver a realizar una actividad física con los bastones.

¿También puede resultar útil para las personas que llevan algún tiempo sin hacer deporte y que desean ponerse en forma de manera progresiva?

Sí, puede ser el punto de partida, y resulta mucho más cómodo para las personas que han dejado de hacer deporte durante algún tiempo, o incluso para aquéllas que no han hecho deporte en su vida. Tenemos casos de gente que nunca había hecho deporte, y después de practicar Nordic Walking durante un año y medio ahora ya pueden recorrer hasta veinticinco kilómetros. No es necesario haber sido deportista; es un buen punto de partida para engancharse a esta actividad, porque para dominar la técnica no se precisa velocidad. Cuando practicas la marcha nórdica, puedes hablar con los compañeros y disfrutar del clima, y hacer diez kilómetros y tener la sensación de que sólo han transcurrido diez minutos, porque el tiempo pasa volando. Cuando terminas, no tienes ningún dolor articular, a diferencia de lo que sucede cuando sales a correr; además, cuando corres, si llevas un buen ritmo, no puedes hablar con el compañero. Muchísima gente con problemas de sobrecarga y que no podría empezar a correr directamente porque ello causaría un daño terrible a las articulaciones, si cogen unos bastones con la postura adecuada y corrigen la posición de los pies, pueden disfrutar y conseguir estar en buena forma, porque con la rotación también se trabajan los abdominales.



IVAN TIBAU

Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Lloret de Mar.

¿Qué actividades de Nordic Walking se ofrecen desde el Departamento de Deportes?

Desde el Departamento de Deportes se ofrecen cursillos de iniciación para la gente adulta y para la gente mayor. Estos dos cursos se han empezado a impartir este año por iniciativa municipal. Lo que se persigue, junto con Lloret Turisme, es la dinamización del Nordic Walking. Se realizan salidas todos los sábados de cada mes durante todo el año y, además de practicar la marcha nórdica, se enseña a los participantes distintas zonas del municipio.

¿Qué son los cursos para la gente mayor?

Son cursillos de nivel inferior, que se realizan por la mañana y que van destinados a gente mayor que se está iniciando en la práctica de la marcha nórdica. Cada día intentamos cambiar el itinerario, porque procuramos introducir este tipo de gente a una práctica que realmente les va muy bien, ya que no es lo mismo andar que hacer Nordic Walking, puesto que con este deporte se activa todo el cuerpo y no sólo las piernas. Y está dando muy buenos resultados: quienes vienen a hacer estos cursos están contentos, lo que significa que hablarán bien de ellos y eso hará que en los próximos años aumente el número de gente. Es difícil iniciar una actividad y conseguir atraer a un gran número de personas, pero el Nordic Walking va arraigando y cada vez contará con más participantes.

El Ayuntamiento de Lloret ha formado a monitores.

¿De cuántos se dispone actualmente?

Ahora mismo tenemos cinco monitores, pero hay más gente formada, tanto del Ayuntamiento como de fuera de él, que cuenta con la debida titulación. El año pasado, cuando introdujimos el Nordic Walking, hicimos cursillos de monitor para todo el mundo. Los cinco monitores actuales son personas del Ayuntamiento que compaginan el Nordic Walking para adultos, para la gente mayor y la dinamización del Nordic Walking desde Lloret Turisme.

¿Cuál es su función?

Fomentar la práctica deportiva, tanto entre la gente adulta como entre la gente mayor, y difundir este deporte tan saludable. Si lo estamos introduciendo es porque pensamos que ayuda a todo el mecanismo de nuestro cuerpo. Además, disfruta de una gran aceptación en el norte de Europa y, a largo plazo, también nos beneficiará, porque podremos atraer turismo deportivo de esta modalidad.

¿Qué papel desempeña el Nordic Walking como complemento de deportistas de alto nivel y en la recuperación de lesiones?

Tiene una vertiente terapéutica, que aquí todavía no se ha introducido y que sirve para tratar las lesiones. El hecho de llevar bastones ayuda a no forzar las piernas ni las rodillas, y para la recuperación de algunas partes del cuerpo es un ejercicio muy saludable. Los médicos lo aconsejan; aquí estamos trabajando con temas de sanidad y de deporte para introducirlo como terapia.

¿Representa una forma de retomar la actividad para la gente que lleva tiempo sin hacer deporte?

Es una modalidad en la que todo el mundo puede participar. Tanto la gente que lleva tiempo sin hacer ejercicio físico, como las personas que practican diversos deportes, pueden descubrir que esta práctica deportiva permite estar en forma de un modo saludable y sin realizar esfuerzos iniciales. También es una manera de recorrer gran parte de la localidad, porque lo puedes practicar en el suelo, en el suelo duro, en la playa o en cualquier lugar, y estar en forma en poco tiempo, porque se trabajan el tronco y las piernas.



TONI DUART

Ex presidente de la Asociación de Nordic Walking España (ANE), consultor en turismo activo y en Nordic Walking

Las universidades españolas, ¿están investigando la relación entre el Nordic Walking y el deporte de élite?

Constantemente están investigando cómo planificar planes de entrenamiento en función del tipo de deporte. El INEF de Lleida está trabajando desde el ámbito de la formación específica: cómo formar a profesionales o colaborar en su formación. El INEF de Vigo está trabajando el ámbito de las disminuciones físicas y psíquicas, y cómo la marcha nórdica favorece la coordinación y contribuye a que estas personas experimenten una mejoría en distintas áreas de su vida. Sabemos que otras universidades están trabajando la biomecánica y, desde el ámbito sanitario, cada vez se está introduciendo más la marcha nórdica como una actividad que beneficia a todo el mundo, puesto que no excluye a nadie.

¿Qué actividades se organizarán con el Campeonato de España que se celebrará en Lloret?

Estamos hablando de la primera prueba deportiva de Nordic Walking que se celebrará en España. Ahora bien, en torno a este Campeonato, también se realizarán diversas actividades orientadas a fomentar la marcha nórdica, como excursiones, salidas populares, y algún acontecimiento de carácter técnico, como alguna actividad de formación específica, y todo ello girará en torno a este gran acontecimiento: el primer Campeonato de Nordic Walking en España. Esto hará que Lloret se posicione como destino turístico de este deporte, dando a conocer a los mercados turísticos europeos que en Lloret se puede practicar Nordic Walking con la garantía de que se cuenta, por un lado, con profesionales que apoyan esta práctica y, por otro, con una infraestructura que apoya a todos los profesionales involucrados.



4.Salud y Nordic Walking

Beneficios para la salud
Relación con la gente mayor
Terapia y prescripción médica

Scandinavian

Nordic
35



XAVIER CRESPO

Alcalde de Lloret de Mar y médico



¿Por qué Lloret de Mar apuesta por el Nordic Walking desde el punto de vista de la salud?

Porque el Nordic Walking tiene muchos beneficios y porque hemos observado que en los países nórdicos, donde esta práctica ya se ha instaurado de forma significativa, beneficia considerablemente a la sociedad desde muchos puntos de vista.

Por lo que se refiere a Lloret, el setenta y cinco por ciento de su término municipal no está urbanizado, lo que significa que se puede caminar por muchos senderos y estar en contacto con la naturaleza, y esto puede ser un atractivo más desde el punto de vista turístico.

¿Podría explicarnos, como médico, los beneficios que aporta el Nordic Walking?

Personalmente, desde que practico Nordic Walking, he notado una gran diferencia en el pulsómetro, porque haces trabajar el corazón sin forzarlo tanto, con más facilidad, puesto que cuentas con la ayuda, no sólo de las piernas, sino también del apoyo que te proporcionan los bastones. Desde el punto de vista del aparato locomotor, las articulaciones, la pelvis, la cadera, las rodillas y los tobillos quedan liberados de carga, porque el peso del cuerpo ya no pasa únicamente por las dos extremidades nuestras, sino también por las dos más que añadimos nosotros a las manos, con lo que la carga disminuye.

De cintura para arriba, el hecho de llevar bastones con dragoneras, facilita el movimiento de toda la musculatura paravertebral, la musculatura de la espalda, consiguiendo que mantengas una posición más recta y mires al frente, compensando de este modo la musculatura extensora del tronco hacia la flexora, que normalmente es la que trabajas más. El Nordic Walking busca el equilibrio y es ideal para la gente que tiene problemas de columna y desviaciones.

Se trata de una actividad física ligera y que se realiza con la ayuda de unos bastones, por lo que hay mucha más gente que puede practicarla. Las personas que sufren procesos artrósicos no graves o problemas reumáticos no graves pueden practicarla de acuerdo con sus necesidades. Esto les permite salir del círculo vicioso de dolor e inmovilidad, y de más dolor e inmovilidad, además de ayudarlas a combatir algunos efectos psicológicos, como la depresión. Una actividad al aire libre siempre es buena.

Por lo que respecta a los brazos, al darles continuidad con los bastones, no sólo trabajamos la musculatura cuando clavamos el bastón y nos impulsamos, sino también cuando lo soltamos. Gracias a la dragonera, la musculatura de la parte posterior del

brazo también se contrae. Así, el tono muscular mejora desde los hombros hasta los brazos. Desde un punto de vista estético, también se observa que la grasa desaparece y que la musculatura adquiere más tono. No sólo es el tren inferior; el superior, los músculos oblicuos y la musculatura torácica también mejoran mucho.

El aparato cardiovascular se beneficia de forma muy significativa: puesto que el desgaste es inferior, trabajamos durante más tiempo. Trabajamos con frecuencias cardíacas más bajas gracias a que estamos apoyados y no realizamos tanto esfuerzo, lo que beneficia al corazón, a la circulación por el hecho de andar y al aparato respiratorio. De este modo se disfruta de un estado vital más alegre y positivo a causa de las endorfinas, y ello también contribuye a controlar enfermedades que aparecen cuando uno está más desanimado.

Usted empezó a practicar la marcha nórdica después de haber sido operado, cuando le recomendaron andar. ¿Qué diferencias encontró entre caminar y el Nordic Walking?

Cuando empecé a hacer Nordic Walking ya caminaba tres o cuatro kilómetros, pero con la técnica ALFA 247 he pasado a recorrer entre ocho y doce kilómetros. Si es un día que tengo tiempo, puedo caminar más de dos horas, y esto sin palos no podría hacerlo. El Nordic Walking me permite realizar mucho más tiempo de actividad física y con un desgaste inferior. Esto es importante, porque puedes introducirte en el mundo de la actividad física de forma progresiva, con precaución y sin riesgos de una sobrecarga, puesto que vas acompañado de los bastones. También deben señalarse las ventajas de practicar esta actividad en grupo, porque hay muchas personas que viven solas o que tienen pocas amistades. En Lloret hemos montado una serie de actividades en grupo, con monitores que acompañan a los participantes y les explican la técnica. Se han hecho grupos de distintos niveles y horarios, creando un clima de convivencia con el que la gente se lo pasa bien. Socialmente es muy importante.

En Alemania, los médicos prescriben el Nordic Walking como terapia en lugar de andar. ¿Esto también llegará a Cataluña y al resto de España?

Evidentemente que sí. La Consejería de Salud ha desarrollado un programa relacionado con el deporte que se está aplicando en los Centros de Asistencia Primaria (CAP). Lo que todavía no se ha hecho ha sido particularizarlo con el Nordic Walking, pero queremos difundirlo y hablar con los responsables para que prescriban el deporte como terapia, para que recomienden esta actividad. La comarca de La Selva, donde se sitúan Lloret, Blanes o Tossa, es un excelente lugar para ello. Si debemos recomendar que se haga deporte, el Nordic Walking constituye una opción idónea: es muy sencillo, no conlleva mucho gasto y aporta numerosos beneficios al aparato locomotor, cardiovascular y respiratorio; además, también hay que tener en cuenta la vertiente de tratamiento psicoterapéutico, puesto que la actividad física y la actividad relacional al aire libre resultan muy positivas.



PAQUI NOGUERO

Monitora de Nordic Walking para gente mayor

¿En qué consisten las salidas de Nordic Walking para gente mayor?

Han sido diseñadas para enseñar a la gente mayor cómo andar con los bastones y para que conozcan la técnica que realizamos. Queremos que se den cuenta de que con el Nordic Walking trabajan el noventa por ciento del cuerpo. También disfrutamos de la naturaleza, de los paisajes de Lloret, de los caminos de ronda; vamos por la montaña, salimos del pueblo. Esto crea un grupo, un ambiente en el que entre todos disfrutamos de los demás. Practicamos deporte, damos una vuelta por Lloret y nos lo pasamos bien.

¿Qué busca la gente mayor que practica Nordic Walking?

Las personas mayores vienen aquí para realizar en grupo una actividad que normalmente hacían en solitario. Si uno sale a caminar solo, no tiene a nadie que le corrija, que le guíe ni que le lleve por distintas rutas, y resulta muy aburrido. En cambio, cuando vienen aquí, disponen de un monitor que les explica si lo están haciendo bien y cuál es la posición adecuada. Hacemos que sea una actividad más alegre, y todos disfrutamos de la compañía de la gente y del esfuerzo que realizamos juntos.

¿El hecho de que la marcha nórdica sea beneficiosa para la salud y muy accesible y social significa que es una actividad idónea para la gente mayor?

Sí. Cuando la prueban, se dan cuenta de que es un deporte que puede practicar cualquier persona que físicamente esté bien y que pueda andar. No presenta ninguna complicación ni es un deporte que tenga un impacto o un sobreesfuerzo; se trata, simplemente, de caminar moviendo las piernas y los brazos con una técnica que se aprende con facilidad. Además, es muy divertido.

¿Qué beneficios aporta el Nordic Walking a la gente mayor?

Conforme practican esta actividad, notan que trabajan más los tríceps, las piernas y los músculos en general, lo que les ayuda a sentirse mejor. Bombean sangre al corazón y, cuando se encuentran en una cuesta, se dan cuenta de que los bastones les ayudan y les resulta fácil subir. Esto es lo que queremos conseguir: que las personas sepan en qué consiste el Nordic Walking; que sepan que hay una razón y una lógica por las que están trabajando todo el cuerpo, y que ello les sienta bien. Los bastones les ofrecen seguridad, un apoyo.

Quando vienen aquí por primera vez, ¿cómo reaccionan?

El primer día se agobian, porque resulta imposible explicárselo todo. Haces un plan general y poco a poco, conforme pasan las clases, les vas dando más información.

Primero les explicas, en términos generales, cómo se deben colocar, cómo tienen que coger el bastón en determinadas situaciones. Después, a medida que hacen más clases, les explicas los conceptos más detalladamente, pero sin que se agobien, porque es un deporte de coordinación y cuesta un poco. Sin embargo, lo cogen enseguida, no es difícil.

¿Qué labor de socialización tiene el Nordic Walking entre la gente mayor?

A las personas, por sí solas —en especial cuando se trata de gente mayor—, les cuesta salir a andar. Por eso está bien que se reúnan con más gente y que tengan la obligación de salir, porque la clase es a una hora determinada. Por sí solas, en muchos casos no saldrían, pero el Nordic Walking representa una motivación para ellas. «Hoy tenemos Nordic Walking.» Es una obligación que implica reunirse con alguien, y saben que deben salir; de lo contrario, tal vez no lo harían. El hecho de ir en grupo y de encontrarse en un lugar concreto les motiva.



ALESSIA BERTOLINO

Instructora de Nordic Walking y delegada de la Asociación de Nordic Walking de España (ANE) en Cataluña



DOLORS COLOM

Instituto Gem Guitart Hotels

¿Qué aplicaciones tiene el Nordic Walking como terapia?

El Nordic Walking se ha posicionado en el sistema sanitario –sobre todo en países como Alemania– más como una terapia complementaria que como una rehabilitación. El objetivo de la marcha nórdica no es curar una enfermedad, sino emplear esta actividad como un complemento, como un valor añadido que conlleva muchos efectos positivos. Si a una persona que tiene problemas de salud le dices que vamos a hacer una terapia en un parque, al aire libre, charlando y disfrutando, los resultados que obtendrá, por lo que se refiere a la psique, serán mucho más positivos que si va a un hospital o a un centro de rehabilitación, se sienta en una sala de espera y después se va a casa.

¿Con qué patologías utilizan ustedes el Nordic Walking?

Lo utilizamos con la gente que padece artrosis, artritis, cáncer de mama o linfedema, ya que el Nordic Walking va muy bien para la circulación. También lo estamos probando con personas afectadas de esclerosis múltiple. Una delegación de Toledo está trabajando con un chico afectado de esta enfermedad, y su calidad de vida ha mejorado sensiblemente desde que practica la marcha nórdica. Lo mismo cabe decir de un grupo de gente de la asociación de esclerosis múltiple: ahora practican la marcha nórdica porque han descubierto que su cuerpo se beneficia considerablemente de ella.

¿Qué relación existe entre los clientes del Instituto Gem y el Nordic Walking?

El Instituto Gem es una pequeña isla de bienestar dentro de un gran complejo hotelero. Recibimos dos tipos de clientes: los que vienen por motivos lúdicos, para pasárselo bien y los que, además, disfrutan compartiendo, saliendo a pasear y realizando alguna actividad como complemento. Tenemos unos entornos preciosos que resultan ideales para adaptar todo esto.

¿Por qué se interesan ustedes por el Nordic Walking?

El Nordic Walking nos interesó muchísimo, no sólo por su vertiente de complemento, sino también por las propias características del Instituto Gem. Tenemos muchos clientes que desde hace años vienen con una serie de programas, dispuestos a ponerse en forma, con ganas de poner algo de calidad al paso de los años y al futuro. Siempre hacemos una marcha por la mañana; cuando el cliente se levanta, se toma un zumo, sale a caminar y, cuando regresa, realiza una serie de actividades que se complementan con el gimnasio en el agua, o el gimnasio en sala, y con unos tratamientos muy efectivos, de esos que te cuidan, te miman y te atienden, como los masajes, la parcela de estética y el complemento de fisio.

¿Qué presencia tiene el Nordic Walking en sus programas?

El cliente puede elegir entre un amplio abanico de actividades, y la marcha nórdica se ha adaptado a la perfección a todos estos programas, tanto por lo que se refiere a ponerse en forma como al bienestar. Para los temas de anticelulitis y adelgazamiento, así como los tratamientos en general, ha sido un complemento ideal.

¿Y cuál ha sido la respuesta del cliente?

El cliente está muy contento, porque es algo nuevo que podemos ofrecer, y nosotros siempre procuramos ofrecer novedades. Contamos con muchos clientes fieles, y siempre procuramos sorprenderles con algo novedoso, puesto que a la gente eso le gusta. Este año, la novedad que introducimos es la marcha con bastones. Tenemos monitoras que se han formado, que se han especializado en Nordic Walking, y ellas son las que salen, las que les explican en qué consiste esta actividad, las que les enseñan cómo practicarla y las que les acompañan.



lloret
de mar

mordic walking