



Escuela Española de Alta Montaña.
Jordi Marimon Torné

MATERIAL MÍNIMO NECESARIO *para realizar Marcha Nórdica.*

Bastones: Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica deben permitir aplicar la técnica correcta y obtener los beneficios de esta actividad física. Deben ser resistentes, ligeros y capaces de amortiguar el impacto y absorber las vibraciones. Sus partes primordiales son: el cuerpo o caña, la empuñadura, la dragonera, la puntera de acero o de carburo de tungsteno, y el taco de goma extraíble.

En superficies blandas (camino de tierra, senderos, prados) utilizaremos el bastón sin el taco de goma facilitando que la punta pueda clavarse en el suelo y optimizar la propulsión.

En cambio utilizaremos el taco de goma

cuando transitamos sobre superficie duras (cemento, asfalto, aceras) evitando que resbale el bastón optimizando la propulsión, al tiempo que evitaremos el molesto ruido del impacto de la punta de acero contra el suelo.

La empuñadura puede ser de goma o, idealmente, de corcho y con agarre ergonómico. A esta se le adapta la dragonera (correa de muñeca especial para la Marcha Nórdica, que debe ser ajustable y desmontable). Otro punto importante a tener en cuenta es la altura de los bastones, que dependerá de la estatura del usuario.

Ropa: Debe ser cómoda y adecuada a la práctica de actividad deportiva al aire

libre que dependerá de las condiciones meteorológicas. Ropa transpirable e impermeable en caso de condiciones de humedad, y que facilite abrigo o protección en condiciones de viento y frío. Los calcetines deben evitar las molestas rozaduras en las zonas más sensibles del pie. En caso de condiciones de frío también será adecuado el uso de gorro y guantes térmicos. Si las condiciones son de verano será aconsejable el uso de gorra o sombrero de protección.

Calzado: El calzado debe ser flexible en la planta y dedos para permitir efectuar correctamente el movimiento del pie, transpirable con suela antideslizante y que sujete bien el pie. Debe proteger al talón de lesiones derivadas de los impactos.

Por sus características, el calzado ideal son las zapatillas de Trail Running, ligeras, con amortiguación eficiente y técnicamente adaptadas a la práctica de la Marcha Nórdica. Evitemos botas de trekking de suelas rígidas y tobillo alto que nos impedirán el normal desarrollo de la actividad.

Complementos: En caso de llevar mochila, esta debe ser estrecha y cómoda, que no impida el normal movimiento de los brazos durante la progresión. Preferiblemente usaremos riñonera para llevar lo más imprescindible (documentación, teléfono, llaves). Protección solar adecuada, gafas de sol, barritas energéticas y bebida isotónica, reloj con GPS, mapa...