



Rosa Lasagabaster, primera Zegama

Las carreras han ido creciendo poco a poco con los sucesivos presidentes federativos tras Arantza Jausoro Marugan. Le siguieron Luis Ignacio Domingo Uriarte, Álvaro Arregi Otañui, Joseba Ugalde y José Ramón Alonso, y todos ellos con mayor o menor implicación, apostaron por el desarrollo de esta actividad, llevándola al nivel que actualmente tiene. Hoy día, su presidente actual, Zigor Egia Suances está rodeado de un equipo profesional que sin lugar a dudas está llevando las carreras a lo más alto, tanto a nivel nacional como internacional.

Evidentemente, mediante este artículo no he conseguido desglosar todo el recorrido detallado que se ha realizado en la EMF, básicamente por falta de espacio.

Actualmente, se presenta un futuro muy esperanzador para esta actividad, que dirigido por Zigor Egia y con la colaboración de su director técnico Iñaki Garai Barrena y su responsable de carreras Mireia Trigueros Garrote junto con el gran equipo arbitral que cuentan, estoy seguro de que llevarán todavía a un nivel más alto esta actividad que iniciamos aquel año 2000.

# LA EVOLUCIÓN DE LA MARCHA NÓRDICA EN EUSKADI

TEXTOS

Área de Marcha Nórdica

La técnica es uno de los aspectos más importantes de la Marcha Nórdica

La Marcha Nórdica es una de las modalidades deportivas más recientes de la Euskal Mendizale Federazioa. Consiste en andar con bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar, a lo que hay que añadir la faceta social teniendo en cuenta que se trata de una actividad totalmente paritaria.

La Marcha Nórdica ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante, se trabaja un 90% de la musculatura, previene la sobrecarga de las articulaciones, relaja las tensiones musculares, ayudando a corregir los numerosos vicios posturales manteniendo una buena posición al caminar. Esta modalidad se ha convertido en una alternativa de entrenamiento cómodo y sencillo a cualquier deporte, especialmente al senderismo y las carreras de montaña.





#### Almería 2024

Podríamos decir que la Marcha Nórdica da sus primeros pasos en Euskadi aproximadamente el año 2010, gracias al trabajo, compromiso e ilusión de algunos pioneros implicados con este deporte. Más concretamente, la historia de la Marcha Nórdica en Euskadi inicia su andadura hacia el año 2012, y el punto de inflexión se da en el año 2015, con la iniciativa del Club Deportivo Landederra, en el pueblo alavés de Elburgo-Burgelu, el cual crea una sección de Marcha Nórdica, convirtiéndose en pioneros en el País Vasco en la organización de pruebas tanto competitivas como no competitivas en esta modalidad deportiva. Así, organizaron en abril de 2015 la primera prueba exclusiva de marcha nórdica competitiva de Euskadi. Más adelante, este club organizaría la primera prueba de Copa de España FEDME en abril de 2018, el primer Campeonato de Álava en 2017, así como la creación también en 2017 de una prueba pionera conocida como la 4x4 Nordic Walking de Elburgo, de la que en 2024 se

celebrará su séptima edición y que reúne a un gran número de marchadores tanto de Euskal Herria como de otras comunidades de España.

En Guipúzcoa, también en 2015 se comienzan a dar los primeros pasos en la promoción de este deporte y así se organiza en octubre de ese mismo año la competición llamada I Nordic Walking Bira. A partir de esta actividad, se crea un grupo llamado Hernani Nordic Walking Taldea, que empieza a participar en diversas competiciones, destacando "La Villenavaise marche nordique" en Burdeos, a la que acudieron con otros marchadores vascos y de otras comunidades y la cual motivó a este grupo a participar en diversas competiciones realizadas en las localidades del entorno (Elburgo, Tarragona, Azagra, Burgo de Osma, Elciego, Miranda de Ebro, Etxebarri) con presencia de los marchadores vascos en los podios de todas ellas.

En esta línea destacar la creación en el año 2017 de dos nuevos clubes de marcha nórdica, el Club deportivo Haz-





ten en Vitoria-Gasteiz, y la Sección de Marcha Nórdica del Club Vasco de Camping, destacando por su faceta tanto formativa como competitiva al más alto nivel, participando desde el principio en las principales pruebas del calendario estatal y logrando situarse entre los mejores clubes del estado.

Así mismo en el año 2020 inicia su actividad el Club Deportivo Utreia de Urnieta, también dedicado prioritariamente a la difusión y formación de la Marcha Nórdica.

En lo que respecta a Bizkaia, en el año 2018 se incorpora como club específico de marcha nórdica el C.D. Izarra Nordic Walking Bilbao, dedicado fundamentalmente a la formación y difusión de la marcha nórdica, aunque también apoya un equipo de competición, siendo referencia en Bizkaia. Siguiendo el ejemplo de estos pioneros se da impulso a la creación de secciones de marcha nórdica dentro de los clubes, Ganerantz, Tallu, Baskonia, Encartaciones, etc.

Durante todos estos años y desde el inicio de la andadura de este deporte, hay que reseñar que las y los deportistas vascos han destacado a nivel competitivo en los campeonatos y copas estatales de marcha nórdica, tanto a nivel individual como de equipos, y que desde la primera competición celebrada en 2015 hasta las últimas pruebas realizadas en 2024, siempre ha habido deportistas clasificados entre las o los 10 primeros del ranking nacional y en posiciones absolutas tanto del Campeonato de España, como de la Copa de España. Entre estas deportistas hay que destacar a Arantza Pinedo, Izaskun Bengoa, Greta Azurmendi y Miren Rojo.

Como clubes, también cabe destacar los logros obtenidos por algunos de nuestros clubes: el Club Deportivo Hazten ganó el Campeonato de España de clubes en categoría femenina en los años 2019, 2021 y 2022 y en categoría masculina en 2018 y el Club Vasco de Camping ocupó la tercera plaza en 2021 en categoría femenina.

En cuanto a la Euskal Selektzioa destacar los tres últimos años del equipo femenino: Campeonas en 2021, 2022 y 2024 y subcampeonas en 2023, con la inestimable colaboración del equipo masculino, con un excelente resultado en 2022 (cuarta posición), 2023 (octava posición) y 2024 (novena posición), además del trabajo en equipo en colaboración con el equipo femenino.

Ante la ilusión de poder incorporar a la Federación Navarra, se da inicio en el año 2022 a la primera copa vasco-navarra de Marcha Nórdica. A esta iniciativa se le ha dado continuidad, celebrando este 2024 su tercera edición. Además, en esta edición se ha incorporado a la Federación Riojana, dando inicio al proyecto de una Copa Norte con el resto de federaciones de nuestro entorno, y se prevé intentar incorporar el próximo año al resto de comunidades, con la idea de ampliar el calendario de competiciones que facilite la participación y colaboración, además de ofrecer una cercanía que facilitaría la asistencia y un menor coste a los competidores.

Durante el próximo año seguiremos trabajando con proyectos de tecnificación y promoción de la Marcha Nórdica a través de los clubes de Euskadi y Navarra.

#### Campeonas 2024

