Més de 260 persones, a la Marxa Nòrdica Solidària

Es va celebrar ahir com a acte de cloenda del primer congrés estatal d'aquesta pràctica, que s'ha celebrat aquest cap de setmana a Girona



Els participants van poder triar entre tres rutes de diferent llargada Foto: S. CABARROCAS.

Més de 260 persones van participar ahir en la quarta edició de la Marxa Nòrdica Solidària, que aquest any va tenir un caràcter especial perquè va ser la cloenda del I Congrés de Marxa Nòrdica de l'Estat. Aquest congrés, fruit de la col·laboració entre les dues entitats i amb el suport del Col·legi Oficial de Metges de Girona (COMG), s'ha celebrat aquest cap de setmana i ha tingut un total de 65 persones inscrites, una quantitat de participants que els organitzadors han valorat satisfactòriament en tractar-se d'una primera convocatòria.

La marxa nòrdica és una manera de caminar en la qual s'inclou no només l'acció de les cames, sinó també la part superior del cos. Es tracta de caminar amb dos bastons dissenyats especialment per a aquesta modalitat esportiva, fent que sigui un moviment natural per al cos i actuant de manera suau, però molt efectiva. Dins l'àmbit oncològic, i més concretament en el càncer de mama, l'exercici físic està recomanat tant per a la prevenció com per al tractament i manteniment del limfedema. El I Congrés de Marxa Nòrdica de l'Estat ha estat iniciativa de la directora de Nordic Walking Girona, Cristina Borràs, amb la finalitat de celebrar el vintè aniversari de la marxa nòrdica i de fer un pas més per donar a conèixer aquesta disciplina i consolidar-la com una pràctica esportiva saludable.

El congrés ha inclòs conferències de personalitats rellevants en l'àmbit català, espanyol i internacional, entre les quals destaca la del finlandès Marko Kantaneva, creador del concepte de marxa nòrdica l'any 1997. Kantaneva va dirigir l'escalfament previ a la sortida de la marxa nòrdica d'ahir. La novetat d'aquesta edició va ser la proposta de tres rutes diferents, de 6, 10 i 14 quilòmetres.

Publicat a:
-El Punt Avui. Comarques Gironines 13-03-2017 Pàgina 8

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1091788-mes-de-260-persones-a-la-marxa-nordica-solidaria.html