

Un grup de petits i grans descobreix la marxa nòrdica a Campdevàrol

Ha estat aquest dimecres en una activitat organitzada pel Consorci del Ter

per [Xevi Pujol](#)

Dimecres, 10 de juny de 2020 a les 15:39h



Practicant els principis de la marxa nòrdica | Xevi Pujol

La marxa nòrdica o nordic walking és molt més que caminar amb dos bastons. Així ho han pogut comprovar els assistents a l'activitat impulsada pel Consorci del Ter, Nordic Walking Girona i el Dipsalut que ha tingut lloc aquest dimecres al matí a Campdevàrol. Abans de sortir a caminar, ha tocat sessió teòrica a la pista poliesportiva per saber realitzar la marxa nòrdica correctament. Petits i grans han après a impulsar-se amb els bastons mentre caminen, tal com es fa en l'esquí de fons, per activar els músculs de la part superior del cos.

Aquesta pràctica té múltiples beneficis, tal com detalla la directora de Nordic Walking Girona, Cristina Borràs: «es beneficiosa per fer correccions posturals, millora el drenatge limfàtic, la postura, també permet tonificar més de 600 músculs que estem activant mentre ens impulem, etc. Però el més important de la marxa nòrdica és que genera benestar i ens ajuda a esbargir-nos, ens aporta qualitat de vida». Borràs ha estat qui ha dirigit l'activitat.



Foto: Xevi Pujol

Un cop apreses les bases tècniques, el grup format per integrants de totes les edats s'ha desplaçat cap al camí ral en direcció a Gombrèn. L'activitat ha servit per esbargir-se i socialitzar després del confinament. S'ha anat per una zona ampla on poder mantenir la distància i l'ús de mascaretes ha estat obligatori per a tots els participants. L'objectiu també ha estat poder gaudir de l'entorn natural. El Consorci del Ter va reactivant les propostes en aquest sentit.

ENLLAÇ WEB: <http://www.ripollesdigital.cat/noticia/118485/un-grup-de-petits-i-grans-descobreix-la-marxa-nordica-a-campdevanol>