

NOTA DE PRENSA

10 años de 'Marchas nórdicas', un programa por el que ya han pasado 3.413 ciudadanos en 16 tandas de sesiones diferentes

El lunes se abre el plazo de inscripción para las dos modalidades de rutas que tendrán lugar en abril y mayo

El Ayuntamiento de Pamplona, como cada primavera desde el año 2008 ha programado sesiones de 'Iniciación a la Marcha Nórdica' por rutas naturales, próximas a la ciudad, dirigidas a la población adulta. A lo largo de esta década el programa ha tenido diversos enfoques. Comenzó abierto a la población en general pero, el año pasado, se organizó en colaboración con los Centros de salud la realización de marchas nórdicas para personas mayores, al considerarse un ejercicio especialmente indicado para los problemas asociados al envejecimiento. Y también en apoyo a la iniciativa del Ayuntamiento de adherirse a la Red de Ciudades Amigables con las personas mayores

Este año el Consistorio se decide por mantener las dos apuestas. Por un lado los miércoles de abril, mayo y junio, con salida en la plaza de los Burgos, se realizarán marchas de aproximadamente 90 minutos dedicados a actividad física moderada. Además, los sábados de abril y mayo, con salida desde los centros civivox, los recorridos se prolongarán durante tres horas y media y están calificados como de actividad física intensa. En ambos casos serán monitoras especializados los encargados de guiar el recorrido, previa sesión de calentamiento y explicación del correcto y eficaz uso de los bastones.

El plazo para inscribirse al conjunto de sesiones (que tienen inscripción independiente) comienza este lunes. La forma de hacerlo es llamar al teléfono 010 o 948 420 100, si se llama desde móvil o desde fuera de Pamplona. Cada participante puede inscribirse con un coste de 2 euros por cada sesión de los miércoles y 3,5 euros las de los sábados. El precio incluye el préstamo de los bastones; el importe se podrá abonar mediante tarjeta bancaria en el momento de la inscripción o por ingreso en el nº de cuenta bancaria que se indique. En los paseos habrá un máximo de 28 plazas y la reserva de plaza se hará en orden de inscripción.

Dos niveles de dificultad

Los recorridos cortos, que tendrán lugar de 12 a 13.30 horas, alternarán entre Taconera, Aranzadi y tramos cercanos del Camino de Santiago; las excursiones largas tienen previstos recorridos de 9.30 a 13 horas. Al Camino de Santiago y Vuelta de Aranzadi, añadirán Parque



Fluvial del Arga y las vueltas de Erripagaña, Arrosadía y Lezkairu. Todas las rutas estarán dirigidas por dos monitoras deportivas que, antes de iniciar el recorrido, instruirá a los participantes en la técnica de la Marcha Nórdica.

Este tipo de marcha es una modalidad de ejercicio muy extendida en Europa y Norteamérica, con una técnica sencilla similar al esquí de fondo. Se basa en caminar con el apoyo de dos bastones especiales (adaptados a la estatura) que facilitan el impulso de la marcha, favorecen la movilización de un mayor número de grupos musculares y disminuyen el peso de carga en la espalda, y en las articulaciones de la cadera y las rodillas.

135 días de marcha

A lo largo de los últimos 9 años 3.413 ciudadanos han participado en las diversas tandas de marchas nórdicas. Los 135 días en los que se han programado marchas desde que comenzó el programa se distribuyen irregularmente por años. En algunas ocasiones se han programado en primavera y otoño, pero a veces se han ofertado a la ciudadanía sólo en una estación. Los años que menos días se programaron fueron 2011, 2012 y 2013, que en total sumaron sólo 17 días de marchas. Por el contrario sólo en 2016 se programaron 29 jornadas, algo más que en 2009, donde hubo 25 jornadas de este tipo de actividad.

Por asistencia en números absolutos, en 2016 se ofertaron 753 plazas. Fue el año con mayor oferta seguido por 2009 con 571. El año que menos plazas se ofrecieron fue el 2013 donde cupieron únicamente 112 ciudadanos. En este tiempo las marchas nórdicas, bien para la población en general, bien exclusivamente para personas mayores, se han combinado además con la divulgación de la práctica deportiva en los gimnasios al aire libre (circuitos de aparatos en la vía pública) que se han ido colocando en distintas zonas de la ciudad.

Responsabilidad social para la salud

La marcha nórdica tiene más ventajas para la salud que la marcha convencional sin bastones, ya que aumenta el consumo de calorías/hora y el rendimiento cardiorrespiratorio, con una baja sensación de cansancio. Es aconsejable para todas las personas, independientemente de la edad y condición física. El Ayuntamiento de Pamplona enmarca esta oferta dentro de la llamada 'Responsabilidad social para la salud', es decir, el trabajo de las administraciones para promocionar la vida saludable apoyando la iniciativa personal para mejorar la salud mediante la creación de un entorno favorable.

La idea de este programa es ayudar a que se incorpore el ejercicio a la vida diaria, especialmente en una ciudad que tiene unas características urbanas apropiadas para ello. En ese sentido el Consistorio sigue lo propuesto en la 'Carta de Toronto para la actividad física', por un lado crear infraestructuras urbanas (como los gimnasios al aire libre) que permitan un acceso equitativo y seguro para la actividad física recreativa y favorezcan el hábito de caminar, y por otro, trabajar con enfoques comunitarios que movilicen a sectores de la sociedad y sus recursos.





MARCHAS NÓRDICAS DE PRIMAVERA: RUTAS Y DÍAS

- Inscripciones: desde el 19 de marzo en el teléfono 010 o en el 948 420100 desde móvil o desde fuera de Pamplona
- En orden de llegada
- Pagos mediante tarjeta bancaria en el momento de la inscripción o por ingreso en el nº de cuenta bancaria que se indique
- Plazas por grupo: 28

Miércoles. 12 a 13.30 horas
Actividad física moderada. Coste: 2 euros

Punto de encuentro: plaza de los Burgos			
Abril	Mayo	junio	RUTA
4 abril	2 mayo	6 junio	Parque de la Taconera
11 abril	9 mayo	13 junio	Vuelta Aranzadi
18 abril	16 mayo	20 junio	Camino Santiago
25 abril	23 mayo	27 junio	Vuelta Aranzadi
	30 mayo		Parque de la Taconera

Sábados. 9.30 a 13 horas
Actividad física intensa. Coste: 3,5 euros

Punto de encuentro	DIA	RUTAS
Civivox Iturrama	7 abril	Camino Santiago
Civivox Condestable	14 abril	Vuelta Aranzadi
Civivox San Jorge	21 abril	Parque Fluvial Arga
Civivox Jus la Rocha	28 abril	Parque Fluvial Arga
Civivox Iturrama	5 mayo	Camino Santiago
Civivox Mendillorri	12 mayo	Vuelta Erripagaña
Civivox Milagrosa	19 mayo	Vuelta Arrosadia
Civivox Ensanche	26 mayo	Vuelta Lezkairu

Pamplona, 16 de marzo de 2018

