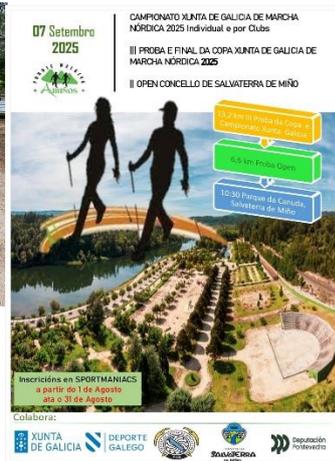


2021



2025



2024



ARTÍCULO PRENSA

Este próximo domingo 7 de Septiembre, Salvaterra de Miño de convertirá en el punto de encuentro de Galicia para la celebración de las máximas competiciones de los Campeonatos y Copa Xunta de Galicia de Marcha Nórdica.

Este deporte que se está convirtiendo en un hábito de vida saludable, llegó a Salvaterra de la mano del Club de Montaña Airiños en época de pandemia y llegó para quedarse, “*Salvaterra en Marcha*” ese fué el eslogan de aquel día. Han pasado casi cuatro años y desde entonces ya son muchas las personas de Salvaterra de Miño y de otros Concellos vecinos los que se llegan al parque de la Canuda para practicar este deporte.

Hablamos con Adilia Abreu instructora de marcha nórdica y coordinadora del Club de Montaña Airiños.

Periodista.- Adi dinos, en que consiste la marcha nórdica?.

Adi: *La marcha nórdica consiste en movilizar nuestro cuerpo caminando de forma natural impulsados por unos bastones.*

Periodista: De dónde viene la marcha nórdica?

Adi.- *La marcha nórdica tiene sus orígenes en Finlandia y otros países nórdicos, de ahí su nombre, donde hace décadas se desarrolló por los deportistas de esquí de fondo como una manera de entrenamiento en épocas donde no había nieve.*

Periodista.- A parte de voluntad, que es fundamental para la práctica de la marcha nórdica?

Adi.- *Para practicar correctamente la técnica de la marcha nórdica es fundamental el uso de bastones específicos diseñados para esta actividad. Estos bastones van provistos de unas empuñaduras ergonómicas y guantes ajustables que nos permiten un agarre eficiente y cómodo, facilitando de esta manera la coordinación del movimiento de los bastones con las piernas.*

Periodista.- Cuáles son los beneficios de la M. N.?

Adi.- *Son múltiples los beneficios y debido a ello esta técnica se está posicionando como una de las formas más completas de ejercicio físico. Y no solo mejora la experiencia de caminar, sino que además transforma el simple acto de desplazarse en un movimiento integral para el cuerpo y la mente.*

Periodista. Qué condiciona la marcha nórdica?

Adi.- *Este ejercicio implica el uso de los bastones ya no solo para el impulso y el avance, sino que también involucra y llega a activar el 90% de los músculos principales de nuestro cuerpo. Y no solo para el impulso, sino que además ofrecen soporte y reducen el impacto en las articulaciones, haciendo que el ejercicio sea seguro incluso para quienes tienen limitaciones físicas o personas de avanzada edad.*

Periodista.- Además del concepto de deporte. Como resumirías el concepto de marcha nórdica?

Adi.- *Lo resumiría como una forma de vida activa y saludable para todas las edades, ya que podemos practicarlo en nuestra vida cotidiana al aire libre, ya sea en parques, senderos naturales, playas, áreas urbanas.....*

Periodista.- Adi, a parte de instructora, también eres conocida en el ámbito federativo y deportivo. Árbitra federada de Marcha Nórdica, títulos en campeonatos oficiales, ya nos solo en Galicia como medallista de oro en tu categoría en prueba de Copa Xunta de Galicia, también Subcampeona Absoluta en el Campeonato Junta de Extremadura en 2024.

Y ahora el próximo domingo, tu Club Airiños perteneciente a la Federación Galega de Montañismo, organizando ni más ni menos que los campeonatos de Marcha Nórdica Xunta de Galicia en tu tierra. Cual es tu motivación.

Adi.- *Mi motivación principal es transmitir aquello que aprendí y ver felices a las personas me rodean, su agradecimiento y cariño es el mejor premio. Las medallas son recibidas con mucha alegría. Ser participe de traer estos campeonatos a Salvaterra de Miño, mi Tierra, me llena de orgullo y satisfacción personal. También me motiva lo que humanamente transmiten todo mi equipo de marchadoras y marchadores que son embajadores de nuestra escuela allá por donde vamos, conquistando y conociendo buena gente..... ese el mejor pódium!!.*

Periodista.- YSalvaterra?

Adi.- *Salvaterra, ayyy!! Que quieres que te diga....ya no solo podemos presumir del maravilloso circuito homologado del parque de la Canuda, que junto con el circuito de la Torre de Hércules, las Murallas de Lugo y el parque de la Alameda de Santiago forman los circuitos más*

emblemáticos de Galicia. Presumimos y nos sentimos además afortunados de tener este gran espacio natural único como es el Parque de la Canuda a orillas del Río Miño, donde podemos convivir a la vez deportistas y el resto de personas que habitualmente van a pasear y disfrutar del parque.

Periodista.- Por último...que les dirías a las personas que tengan curiosidad y les inquiete la ilusión de practicar la marcha nórdica.

Adi.- *Pues animarles a que prueben. Galicia esta provista de excelentes instructores en todo el territorio y que con su ayuda podrán experimentar de todo esto de lo que estamos hablando.*