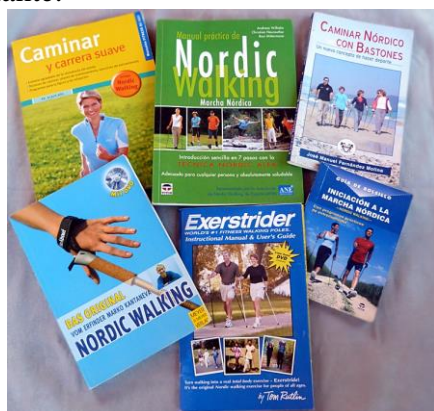


Reflexión personal sobre la literatura existente en castellano sobre Nordic Walking o Marcha Nórdica

Alumnos o personas interesadas me preguntan muchas veces qué literatura se podría recomendar sobre el tema Marcha Nórdica. Desde su introducción en España sobre el año 2005 se han editado tres libros específicos de NW o MN en castellano. El primero fue el de **Pramann,U/ Schaeufle,B: Iniciación a la Marcha Nórdica. Ediciones Tutor, S.A. Madrid 2007**, una guía de bolsillo útil y completa para una introducción general a este concepto nuevo y desconocido.

Cuatro años más tarde se publicaron el **“Caminar Nórdico con Bastones, un nuevo concepto de hacer deporte”** por **Jose Manuel Fernández Molina editado por Gráficas Cofás 2009** y por parte de **Willhelm, A/Neureuther, C./Mittermaier, R: Nordic Walking. Manual práctico. Ediciones Tutor. Mayo 2009**. Ambos libros no sólo dan una visión general sobre el concepto del movimiento con bastones sino que describen unas características que culminan en una determinada técnica deportiva, ofreciendo además una metodología para su aprendizaje.

En 2008 aparece también un libro con el título **“Caminar y carrera suave”** del **prof. Dr. Klaus Bös en Ediciones Hispano Europea 2008**, que tiene un apartado de 8 páginas sobre Nordic Walking donde se puede encontrar lo más importante.



Recuerdo muy bien que en el año 2006 entré en una librería normal y corriente en Alemania y allí era fácil encontrar unos 20 libros sobre el tema NW. Estoy seguro de se han publicado más de que más de 40 libros sobre este tema, si bien la cantidad no garantiza la calidad y en realidad las publicaciones importantes se quedan en menos de 10.

Por lo tanto no echo de menos en general más libros en castellano sobre NW, si bien considero que hay dos libros que sería necesario traducir dado que su contenido es importantísimo a la hora de entender qué es el NW, de dónde viene y qué diferentes características de la técnica se pueden aplicar en cada caso.

El primero es de **Tom Rutlin** y se llama **“Exerstrider, Instructional Manual & User's Guide”**, **Madison, 1989**. Lamentablemente, sólo está publicado en inglés. El segundo es de **Marko Kantaneva: “Das Original, Nordic Walking “**. **Meyer & Meyer Verlag , Aachen 2005** y está publicado en alemán, inglés, finlandés y además como e- book. Tanto Tom como Marko son auténticos vanguardistas en la introducción del caminar con bastones en su países y en el mundo y sus libros son auténticos pilares y obras de obligada lectura para aquellos

amantes del NW interesados en investigar y encontrar toda la información posible sobre el origen y la historia de este joven concepto de movimiento, entrenamiento o técnica deportiva llamado MN o NW.

Por supuesto, existen otras fuentes de información: los artículos y estudios científicos en castellano donde se habla de los beneficios que reporta el NW pero no en concreto de las características de una u otra técnica, por lo cual nos dejan un poco a la espera o a expensas de lo que afirmen los manuales en cuestión. En otro punto incidiremos sobre estos estudios científicos.

En fin, resumiendo, recomiendo la lectura de todos estos libros sin excepción, dado que tan sólo leyendo todos se puede uno hacer una buena idea de que es el NW, si bien por supuesto solo en teoría . Por esa razón insisto también en que lo más importante es la práctica y para ello resulta imprescindible hacer un buen curso de introducción a la MN con un monitor bien preparado con formación amplia y no restringido por alguna marca o dogma y por supuesto que conozcan de memoria todos los libros citados.

Así que disfruta practicando NW con conocimiento amplio y suficiente

L'Alfàs del Pi, 22 de septiembre de 2013

Bernd Goldschmidt

Nota: Os ruego que si conocéis algún otro libro sobre NW que no aparezca en este artículo, me lo hagáis saber a través de mi correo nw_alfas@yahoo.es.