

CAT
CATALUNYA ESPORTIVA

POLIESPORTIU



FIT-WALKING

LA NOVA MARXA



FER SALUT CAMINANT

◉ ELS EXMARXADORS OLÍMPICS JORDI LLOPART I RAFFAELLO DUCCESCHI DIRIGEIXEN UNA ESCOLA DE FIT-WALKING O CAMINAR RÀPID A CANET DE MAR

Carles Gallén

Barcelona

→ Tothom sap caminar o creu que sap caminar. És una cosa que tots aprenem amb naturalitat des de molt petits. Abans de córrer, els infants aprenen a caminar, però ho fan amb defectes a causa de mals costums, de malalties, de traumatismes musculars o ossis. Encara que no ens n'adonem, tots caminem malament. Movem malament el cos, no fem servir els braços, i els peus i les cames no poden empènyer molt. L'efecte final és que caminem més lents.

Partint d'aquesta base, els ger-

mans bessons italians Maurizio i Giorgio Damilano, i el milanès Raffaello Ducceschi, reconeguts campions de marxa atlètica amb èxits als Jocs Olímpics, van aplicar la seva experiència de marxadors i entrenadors professionals per permetre caminar molt ràpid a la gent que habitualment no fa esport. I així va ser com el 2001 es va crear a Itàlia el mètode fit-walking Damilano, aprovat a Catalunya i Espanya per qui fou campió d'Europa de 50 km marxa el 1978 a Praga i subcampió olímpic el 1980 a Moscou, Jordi Llopart.

Fit-walking, el nom amb què

van batejar la nova activitat, és la contracció de fitness walking, és a dir, caminar per a la salut. I precisament una escola del caminar és el que Jordi Llopart i Raffaello Ducceschi, que el 2004 es va traslladar a viure a Catalunya, van crear a finals de 2011 a Canet de Mar, poble en què viuen aquests dos grans campions de marxa.

Moisés Llopart, pare d'en Jordi, va fer de Canet de Mar un centre internacional d'entrenament de marxa, activitat que el seu fill va continuar. I des de fa dos anys també és bressol del fit-walking gràcies a l'Escola del Caminar, que té

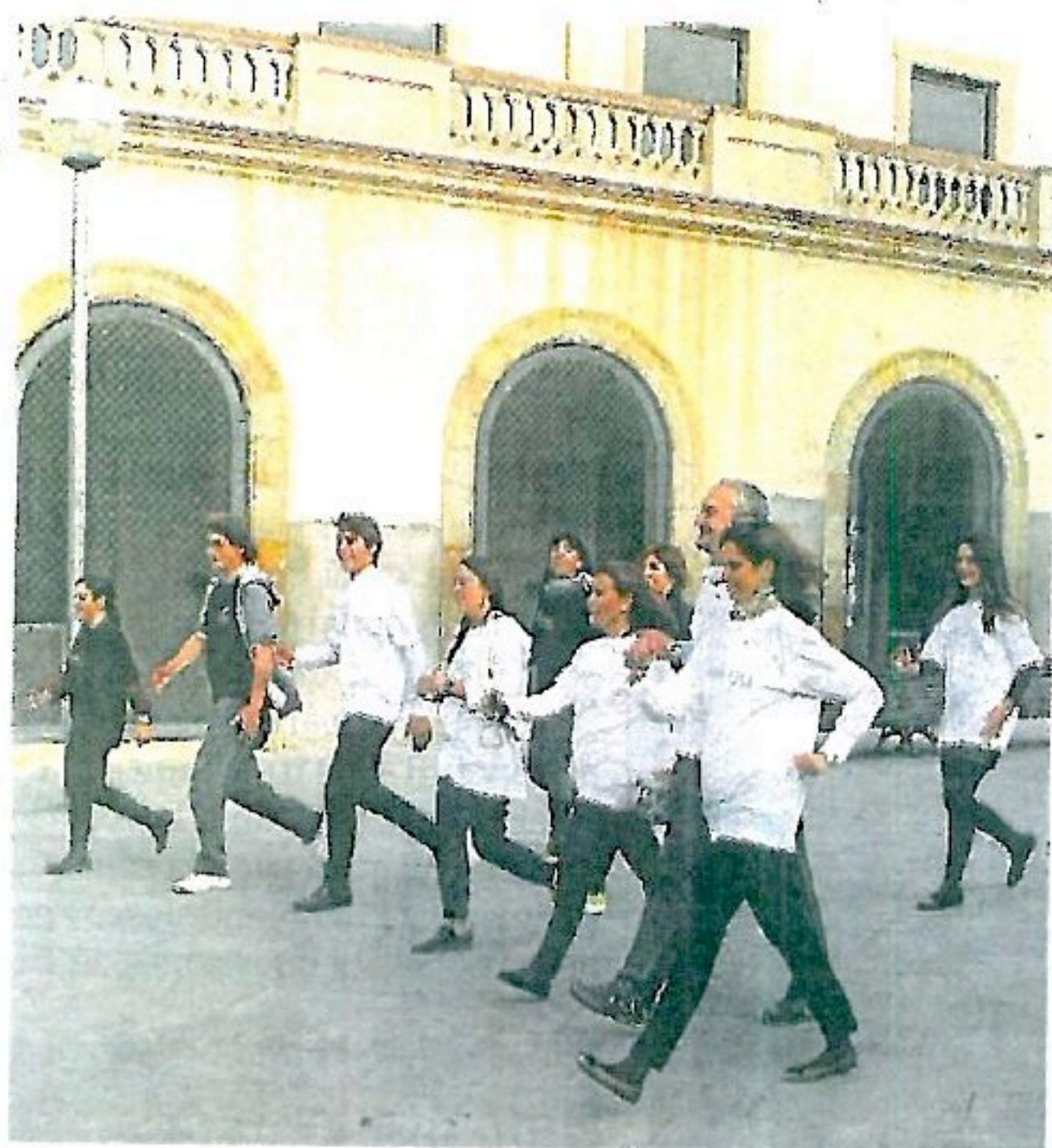
la finalitat de promoure el caminar per a la salut a Canet, a Catalunya i a tot l'Estat.

Jordi Llopart és el president de l'Escola del Caminar, però el vicepresident i ànima del projecte és Raffaello Ducceschi, doble finalista olímpic en 50 km marxa -5è a Los Angeles-84 i 8è a Seül-88- i un inquiet dissenyador que fa set o vuit anys ja va introduir l'skeleton a Catalunya convertint-se en el primer entrenador de l'Ander Mirambell, el millor català d'aquest esport de gel inèdit fins a aquell moment a casa nostra.

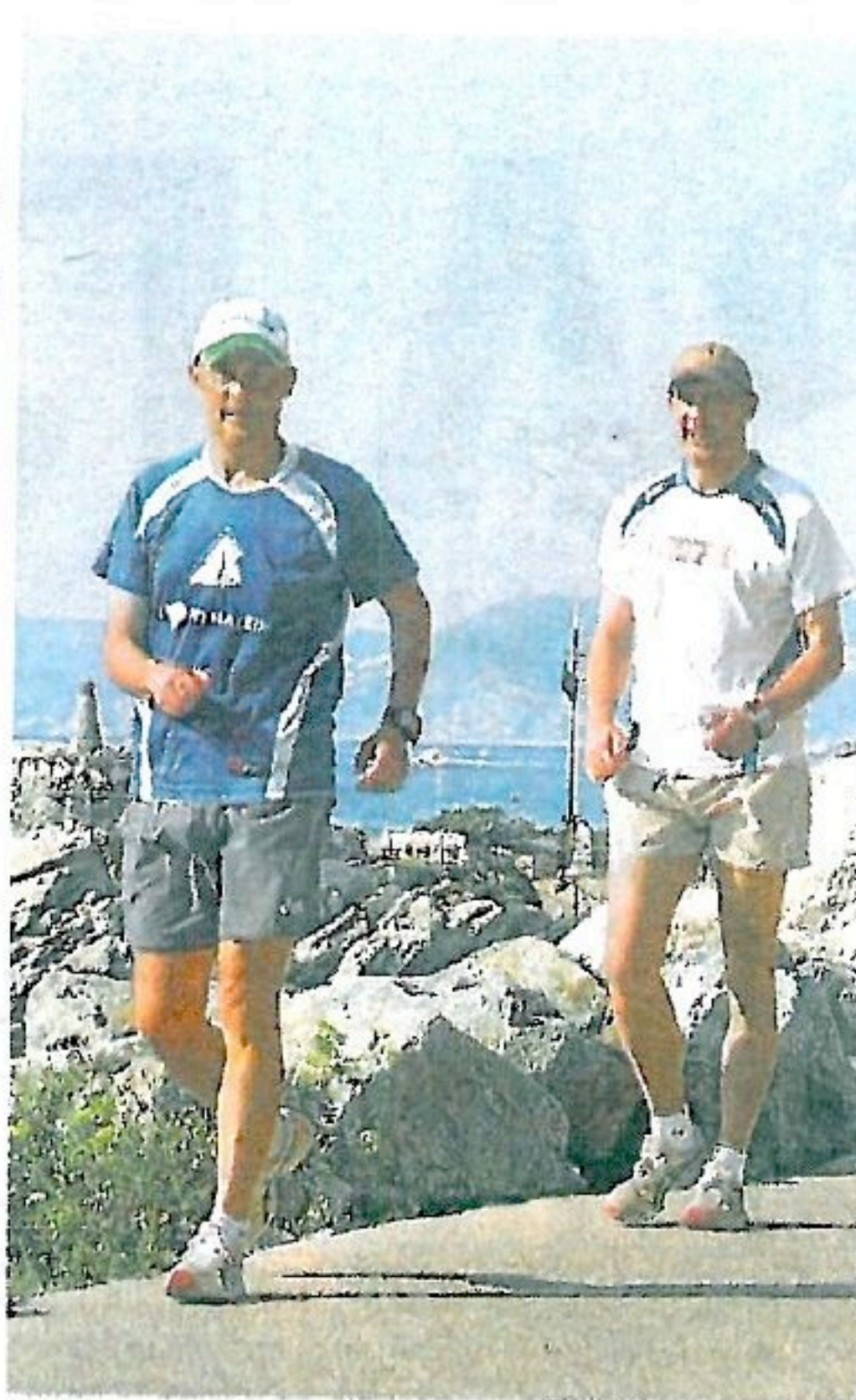
"Caminar és una activitat molt suau en què el pes el suporten els ossos. Els músculs i els tendons només treballen per avançar i no és gens traumàtica. És més, l'acció mecànica del caminar fa que sigui

impossible una càrrega massa elevada per al cor que pugui arribar a provocar un infart. El fit-walking, per tant, és l'esport més segur per als cardiopàtics", explica Ducceschi. Per a les persones amb sobrepès també és una activitat ideal. "Córrer, per als obesos, a més que els cansa molt, és molt dolent per als genolls, tendons i músculs, que a cada petit salt han de suportar el pes d'una caiguda de tot el cos a sobre de les articulacions. Caminar, per tant, és l'activitat física ideal per a qui fa temps que no fa esport o per a qui no n'ha fet mai", argumenta.

Però la típica passejada que tots fem, encara que porti beneficis, és massa lenta. S'ha de caminar més ràpid per obtenir beneficis considerables en la salut. "Quan caminem passejant per fer compres anem a una velocitat de 2 o 3 km per hora, quan tenim pressa podem agafar els 4 o 5, i quan volem anar molt ràpid sense córrer podem arribar als 5 o 6. La tècnica del fit-walking ens permet arribar



Imatges d'una sessió de fit-walking al Parc de l'Estació del Nord de Barcelona amb motiu del dia mundial de la diabetis. A la dreta, els germans Damilano, pares de la disciplina, i la sortida d'una caminada a Itàlia, on és molt popular. FOTOS: EDUARD OMEDES



des dels 7 fins els 10 km per hora, i fins i tot hi ha gent que arriba als 12", explica Ducceschi.

Una tècnica especial

I aquí és on hi entra l'experiència dels professionals de la marxa, que coneixen la tècnica correcta del caminar més ràpid, que segons Ducceschi consisteix a "portar el tronc recte, els braços una mica plegats, empènyer amb el dit gros quan posem el peu a terra i fer servir una mica els malucs, però no tant com quan practiquem la marxa, en la qual aquest moviment és molt exagerat". El fit-walking és similar al nordic-walking, un esport basat també en caminar, però que es practica amb pals, amb la qual cosa es treballen més els braços.

El fit-walking no és una activitat competitiva. És esport per fer salut, però aspira a tenir un reconeixement. El juny passat, a Canet de Mar, es va fer el primer curs per a instructors de fit-walking, i entre els titulats hi havia el marxa-

dor guipuscoà Mikel Odriozola i Montse Banquells, dona del també marxador Valentí Massana. I a finals d'aquest mes de novembre se'n farà un segon. "Em consta que el Mikel ha obert una escola del caminar a Sant Sebastià, i a Saragossa també n'han obert una altra", diu Raffaello, a qui li agra-

**El fit-walking
aprofita la tècnica
de la marxa per
poder caminar més
ràpid i correctament**

daria que es constituís una federació catalana o espanyola.

Ja n'hi ha una d'internacional, la International Fit-Walking Association (IFA), que van impulsar Maurizio Damilano, campió olímpic de 20 km marxa als Jocs de Moscou-80, l'alemany Hartwig

Gauder, campió en els 50 km en els mateixos Jocs, i el propi Jordi Llopert, medalla de plata en aquesta última distància. El fit-walking es practica també a Itàlia, Alemanya, la República Txeca i Hongria, i els russos, els xinesos i els japonesos s'hi han interessat.

L'Escola del Caminar de Canet ha organitzat, en col·laboració amb la UFEC, cursos d'iniciació al fit-walking als parcs de la Ciutadella i l'Estació del Nord de Barcelona. I fa sessions per a empreses, com la de les fotografies d'aquest reportatge, que pertanyen a les que ahir van fer la farmacèutica Novartis i el Ciberdem (Centre d'Investigació de la Diabetis de l'Hospital Clínic) amb motiu del Dia Mundial de la Diabetis. Aquest proper diumenge s'havia de fer precisament a la Barceloneta la Camina-Barcelona, una marxa a pas de fit-walking en col·laboració amb la CamminAlghero, que el 29 de setembre passat es va fer a l'Alguer (Sardenya), però finalment s'ha suspès ●