



# Marxa aquàtica: nou esport o nova tendència!

Per Eva Caro

Pot ser que algú es sorprengui, però la marxa aquàtica s'estrenarà com a esport olímpic en les Olimpíades de París 2024, tal i com van fer al seu torn l'escalada esportiva i l'esquí de muntanya. Val a dir que ja a 2019 la marxa aquàtica va debutar com a olímpica en els Jocs Mediterranis de platja celebrats a la ciutat grega de Patres. Però que és i d'on ve aquesta nova modalitat esportiva?

Des de fa temps, la federació d'entitats excursionistes de Catalunya (en endavant, FEEC) està treballant per donar a conèixer la marxa aquàtica. No és un invent propi sinó que va ser iniciada a Dunkerque (França) a l'any 2005 per Thomas Wallyn (ell la va anomenar *Longe-côte*). S'haurà d'esperar a 2017 per a veure la primera exhibició a Catalunya, realitzada per esportistes francesos. Més tard, a l'any 2019, es crea el comitè Català de Marxa Aquàtica dintre de la FEEC i també apareixen les primeres competicions, com la Aqua Walking Tour a Catalunya. Agafant empena, la FEEC organitza aquell mateix any el primer curs de monitors de marxa aquàtica, i es comencen a crear seccions en alguns centres excursionistes. Alguns marxadors comencen competir en circuits, campionats i Challengers. Val a dir que segueix sent una disciplina que es practica, a banda de França, en un ben reduït número de països, com ara Itàlia, Tunísia, Algèria, Alemanya i Catalunya. Tot i que mica en mica s'ha anat fent popular, s'haurà d'esperar fins el 2022 perquè sigui reconegut com a esport a Catalunya.

Tenint com a marc immillorable el mar, aquesta modalitat esportiva està indicada per totes les persones que sàpiguen nedar amb fluïdesa. Per practicar-la, només cal caminar amb un cert ritme amb el cos vertical i submergit parcialment a dintre de l'aigua. Però no val fer-ho de qualsevol manera. Cal arribar a un bon nivell d'immersió (BNI), i aquest s'aconsegueix quan l'aigua arriba més amunt del melic, però per sota de les aixelles. Per què és important el nivell de l'aigua? Doncs perquè, si està submergit per sobre de les aixelles, el cos sura i no es podria avançar gaire, i si l'aigua es troba per sota del melic, s'hauria d'arrossegar més pes.

Arribat aquest punt, només es tracta de marxar a pas lleuger, el que es coneix com a pas de marxador, sense aixecar gaire el cos, és a dir sense fer saltirons, caminant més aviat ràpid, amb una bona cadència i allargant la petjada. I és aquí on es troba la màgia de la marxa aquàtica, que permet sense gaire esforç recórrer una distància que es faria bastant feixuga nedant i que fora de l'aigua obligaria a aixecar tot el pes del cos. Val a dir que és una activitat totalment indicada per a persones amb sobrepès, ja que dintre de l'aigua no han de fer tant d'esforç, i també per a qui s'estigui recuperant d'alguna lesió, donat que permet fer moviments suaus sense forçar la màquina.



Però no només s'obtenen beneficis per la salut, actualment hi ha tot un circuit i diferents competicions per aquelles persones que necessiten provar-se i anar més enllà. Els circuits més ràpids van de 50 a 800 metres i també hi ha una variant que combina marxa aquàtica amb córrer fora de l'aigua i que ha estat batejada com a Aqua Beach Trail. En les competicions d'aquesta darrera modalitat la proporció és de 60% fora de l'aigua i 40% a dintre. Aquest tipus de competició es practica principalment en platges que compten amb un camí de ronda, com poden ser areneres del nord de Catalunya com ara Roses o Tossa de Mar o, del sud, com Torredembarra i Creixell.

És interessant remarcar que no cal un equipament excessiu per practicar la marxa aquàtica. Amb un banyador llarg, una samarreta transpirable o un neoprè més aviat fi i uns escarpins, ja és possible realitzar l'activitat sense problemes. També és aconsellable, portar gorra, ulleres i protector solar. Ara bé, amb l'entrada de l'Aqua Beach Trail, ja es poden trobar sabates de fins a 200 € que permeten córrer amb fluïdesa dintre i fora de l'aigua, i banyadors específics que arriben fins a mitja cama i deixen les aixelles a l'aire, proporcionant així el màxim confort a l'esportista d'elit.

D'altra banda, val la pena destacar que aquest esport es pot practicar sol o acompanyat, fins i tot en binomi o terços, que vol dir que dues o tres persones corren dintre de l'aigua molt juntes, sense deixar gaire espai i amb un pas de marxa comú. Veure aquesta modalitat en viu resulta força interessant, donat que la coordinació entre participants implica un notable sobreesforç.

Com a conseqüència directe de l'interès que està despertant aquesta nova pràctica esportiva, la FEEC porta ja tres edicions formant a monitors i monitores de marxa aquàtica. Les persones formades, al seu torn, fan promoció als diferents clubs esportius i contribueixen a l'augment sostingut de practicants d'aquesta modalitat, així com a la proliferació de curses, campionats, opens o circuits, que a la fi és el que n'assegura la viabilitat econòmica d'un esport.

Com tot, la marxa aquàtica no deixa de ser una oportunitat de negoci per a algunes persones, ja sigui amb la venda de material, innovant, promocionant espais, platges o pobles que acullen una gran quantitat de gent en poc temps, això com amb l'obtenció de patrocinis. El que podria ser un esport individual i molt saludable degenera en una màquina de fer diners.

Però, tornant a la formació de persones que han de promocionar aquesta disciplina esportiva, sí que s'ha de reconèixer que proporciona molt de valor afegit tenir persones en els centres excursionistes que acompanyin en la iniciació de la marxa aquàtica i que generin inquietud i interès. Molt especialment, en aquelles persones a les que resulta difícil fer exercici físic. Són aquests practicants els que més es beneficien de la possibilitat de compartir un espai tant amable com el mar i d'activar el cos només tot passejant submergits parcialment.

Així doncs, cada cop serà menys estrany veure els seguidors d'aquesta disciplina amunt i avall, dintre del mar, a pocs metres de la platja, entrenant-se per les competicions que vindran.