

## Com identificar els bastons de Marxa Nòrdica?

Per diferenciar uns bastons de Marxa Nòrdica i uns bastons de Trecking, cal fixar-se en ***l'empunyadura***:

\*\* L'empunyadura del bastó de Trecking té forma de "joystick" (com els comandaments d'algunes cònsols de videojocs). Són de plàstic dur, rígid, normalment rectes i amb la forma dels dits marcada en l'empunyadura.

\*\* Els bastons de Marxa Nòrdica tenen una empunyadura diferent. Una mica arquejada i completament llises (sense formes de dits marcades). El material del qual està fet pot ser molt divers: suro, elastòmer (és una goma polida i tractada molt agradable al tacte) o plàstic. Sigui com sigui el material, la forma no canvia (forma corbada o semiarquejada).



L'altre element distintiu és ***l'agafador*** de la mà o de la nina.

\* En el Trecking és una corretja que va enganxada a l'empunyadura sense possibilitat de separar-se (fixa), que s'utilitza per passar a través de la mà, que va solta i no es fixa a l'empunyadura.

\* En la Marxa Nòrdica és un semiguant que s'enganxa i desenganxa al bastó a través d'una pestanya, cercol, imant .... i que s'enganxa i desenganxa a la nina (final de la mà) a través d'un velcro.

Cedit per Nòrdic Walking

