



Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires



**PROYECTO DE LEY**

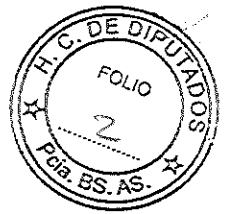
El Senado y Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires sancionan con fuerza de

**LEY:**

**Artículo 1.-** Declárase a la ciudad de Mar del Plata, partido de General Pueyrredón, "Capital Provincial de la Marcha Nórdica".

**Artículo 2.-** Comuníquese al Poder Ejecutivo.

DÉBORA SILVINA INDARTE  
DIPUTADA  
Bloque Frente de Todos  
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.



## FUNDAMENTOS

La Marcha Nórdica es un tipo de ejercicio que se originó como entrenamiento de verano para los esquiadores de fondo profesionales. Se basa en el uso de bastones especiales para caminar, parecidos a los del esquí, que sirven de propulsión para avanzar. Este tipo de ejercicio reconocido como una actividad física que involucra al cuerpo entero, es suave para las articulaciones y adecuado para todas las edades y niveles de estado físico, y se puede practicar en cualquier lugar al aire libre. Cuando se realiza con la técnica adecuada los bastones alivian el peso de las rodillas y de las articulaciones inferiores. Los niveles de intensidad varían y son sumamente adaptables, desde paseos suaves para personas con problemas de movilidad hasta caminatas intensas para personas que están en forma, esta actividad puede ser una manera eficaz que ayude a perder peso, a mejorar el estado físico y a tonificar el cuerpo entero. La Marcha Nórdica básica puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como cardiopatías y diabetes de tipo 2, asma, derrame y algunos tipos de cáncer.

Mar del Plata es la ciudad pionera y sede principal de la Marcha Nórdica en la provincia de Buenos Aires.

La Escuela Argentina de Marcha Nórdica, fundada en Mar del Plata, desempeña la actividad desde hace 9 años, siendo la organización pionera en nuestra provincia y en el país. Desde su lugar de origen y creación comenzó a trascender hacia otras ciudades de la Provincia, para luego dar el salto a varias provincias. La sede de la Escuela tiene domicilio en Chaco Nº 3273 desde su creación en octubre de 2011.

Los grupos de Marcha Nórdica de Mar del Plata, al ser los primeros en desarrollar la marcha nórdica en el país, cuentan con más años de experiencia brindando servicio, en relación a otros. Ocupa el segundo lugar Marcha Nórdica La Plata, con 4 años de trayectoria.



Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires



A su vez, Mar del Plata es la ciudad con mayor cantidad de practicantes y personas que practican la actividad.

Desde hace 10 años y con el objetivo de la difusión, la Escuela Argentina ha llevado a cabo una gran cantidad de clases de iniciación para personas que deseaban conocer y probar la actividad, convirtiéndose en la ciudad que, en la actualidad, más personas pueden vivenciar esta práctica. A través de la creación de eventos propios y en calidad de invitado en otros organizados por el Ente Municipal de Deportes y Recreación del Partido de General Pueyrredón, la Escuela Argentina ha participado en tres ocasiones del Día del Deportista Marplatense y de una temporada brindando clases a todo público en el Corredor Saludable que el EMTUR habilita cada domingo desde Plaza España hasta la Avenida Constitución de la ciudad de Mar del Plata.

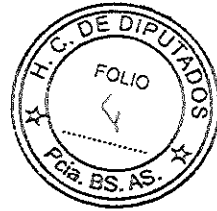
También la Escuela ha organizado y participado de varias acciones benéficas para colaborar con personas y diferentes entidades: Fundación No me olvides (de Ex Combatientes de Malvinas), Comedor Amiguitos, El Hogarcito de los Niños, Misión Sonrisa Misiones, Pequeños Guerreros, Club Deportivo Los Pinos, Asdemar, entre otros, desde su inicio hasta la última edición y otras organizadas en el Corredor Saludable del EMDER de Mar del Plata, y tratamiento de células madres para Valentino, un niño con hipoxia cerebral.

En este marco, también ha participado en eventos para la inclusión y en ponencias para personal sanitario en hospitales y centros de salud y ha dictado clases a miembros de Asociaciones como Asdemar (Asociación de Síndrome de Down de Mar del Plata), y Chadim (Centro de Habilitación para Disminuidos Mentales) fomentando la inclusión y la participación activa de los participantes a través de la actividad física. Además se han realizado ponencias para el personal sanitario del Hospital de Clínicas "José de San Martín" de la UBA (Buenos Aires) y el CEMA (Centro de Especialidades Médicas Ambulatorias de la ciudad de Mar del Plata)

Asimismo se han organizado excursiones a nivel local y a nivel regional, llevando a todo público de Mar del Plata y de otras ciudades a recorrer diferentes



Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires

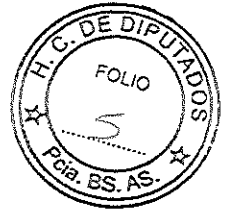


destinos practicando Marcha Nórdica. Algunas rutas recorridas son: el Vivero Dunícola, el Paseo Costero y el Bosque Energético de Miramar, las Sierras de Balcarce, Playas y localidades como Santa Clara del Mar, Mar de Cobo, Mar Chiquita, Cariló, Pinamar, Villa Gesell, Mar Azul, Valeria del Mar, Mar del Sur, entre otras. En 2015, con el viaje a Pigüé, Carhué y Epecuén comenzaron las escapadas de fin de semana en las que, recorriendo distintos destinos con esta práctica se conocieron diferentes localidades de la Provincia, todo organizado desde la sede de Marcha Nórdica de Mar del Plata.

En octubre de 2016, desde la Escuela Argentina de Marcha Nórdica con sede en Mar del Plata se organiza el primer viaje fuera de la Provincia siendo Puerto Madryn el destino a recorrer. Lugares como Punta Tombo, Playa Paraná, Cerro Avanzado, Península de Valdés, Playa Doradillo fueron los recorridos elegidos para practicar marcha nórdica y descubrir entornos naturales de nuestra geografía. En 2017, la Ciudad de Merlo, en San Luis, fue la elegida. Allí, El Chorro de San Ignacio, Piedras Blancas, La Reserva Floro Faunística, Monasterio, Carpintería y Mogote Bayo, fueron las rutas recorridas y practicando marcha nórdica. En 2018 regresamos a Puerto Madryn para el 1er Encuentro Nacional de grupos de Marcha Nórdica, compartiendo rutas con el grupo de marcha nórdica local. A los puntos turísticos citados en la anterior visita se le sumaron Gaiman, Médanos de Punta Pardelas en Puerto Pirámides, la Reserva de Elefantes Marinos de Playa Escondida. En 2019 viajes a Posadas, Puerto Iguazú y Colón fueron los destinos elegidos para el 2do Encuentro Nacional de Marcha Nórdica, evento declarado de Interés Turístico Provincial en Misiones, con participación de grupos de Buenos Aires, Balcarce, Posadas y marchadores españoles del Club Costa Blanca de Elche, España. Este viaje abrió las posibilidades de expansión del turismo receptivo nacional a nivel internacional, a través de la actividad de Marcha Nórdica uniendo practicantes de diferentes nacionalidades. Se recorrieron rutas practicando marcha nórdica como las del Parque Provincial Teyú Cuaré, San Ignacio y visita a las Ruinas, Paseo Costanero de Posadas, Cataratas del Iguazú, Sendero Macuco, entre otros. Un tercer Encuentro Nacional de Marcha Nórdica con sede en San



Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires



Rafael, Mendoza organizado para el mes de marzo desde la Escuela de Mar del Plata se vio afectado y postergado por la pandemia del COVID-19.

Como podemos observar, a partir del trabajo desarrollado por la Escuela de Marcha Nórdica se ha extendido esta actividad a distintos sectores del país, por lo que proponemos a Mar del Plata, epicentro de dicha práctica, como Capital Provincial de la Marcha Nórdica.

Por lo expuesto solicito a mis pares, legisladoras y legisladores, que me acompañen en el tratamiento y posterior aprobación de este proyecto.

DÉBORA SILVINA INDARTE  
DIPUTADA  
Bloque Frente de Todos  
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.