

Marcha Atlética

La marcha atlética es una progresión de pasos en los que el atleta se mantiene en contacto con el suelo. La pérdida de este contacto no se debe percibir a simple vista.

La pierna que avanza debe estar extendida a nivel de la articulación de la rodilla, desde que el pie entra en contacto con el suelo sobre el talón, hasta que se halla en posición vertical.

Las distancias oficiales de marcha atlética son 20 km para ambas ramas y 50 km. Para varones.

La técnica de la marcha atlética procede de nuestra forma natural de caminar, pero con variaciones específicas que permiten cumplir con las normativas del reglamento y lograr un movimiento más eficiente.





Todos los marchistas deben adoptar una misma técnica o corren el riesgo de ser descalificados. Sin embargo cada marchista adapta esta técnica a sus características individuales, adquiriendo un estilo propio de marcha.

Los marchistas deben poseer una buena postura, gran capacidad volitiva y capacidad de esfuerzo, un buen sentido del ritmo, gran movilidad articular en las caderas, óptimos niveles de fuerza en el tren superior y buena capacidad aeróbica.



Historia de la Marcha Atlética

La Marcha tiene su inicio con participación generalmente individual, sobre distancias desmesuradas, como 1.000 millas o 100 horas. Uno de los marchistas más importantes fue el Parisino Emile Anthoine, fundador de la Federación Internacional de Marcha que se englobaría posteriormente en la I.A.A.F.

En los Juegos Olímpicos de Londres en 1908, Gran Bretaña contó con un extraordinario doble campeón, Gerge Larner, que se impuso a todos sus rivales en los 3.500 metros y las 10 millas.

En los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912, sólo se disputó una prueba de marcha de 10.000 m y el vencedor fue el Canadiense Jame Goulding, con 46´ 28´´4.

Stanley Vicker se proclamó campeón de Europa de 20 Km en 1958 en Estocolmo, con un tiempo de 1h 33´ 09´´. Otro marchista relevante fue el Italiano Giuseppe Dordoni, que todavía es recordado por los expertos como uno de los más puros estilistas de la historia.

En los años setenta apareció una nueva potencia en la especialidad cuando Daniel Bautista de México obtuvo la primera medalla para su país en los Juegos Olímpicos de Montreal, en 1976, cubriendo los 20 kilómetros en 1h 24´.





Los primeros récords mundiales de marcha femenina fueron 22'.50" en los 5.000 m, obtenido por la Soviética Aleksandra Deverinskaya, y 47'.57.2 en los 10.000 m, obtenido por la Sueca Anne Jansson, ambos en 1981

La marcha atlética femenina debuta en los juegos olímpicos de Barcelona en 1992 con la prueba de 10.000 m marcha en el año 2000 en Sídney se oficializó la prueba de 20 km marcha, con gran dominio de la escuela rusa.



La Marcha en Colombia

Alain Rodríguez incursiona en el año 1966 con la Marcha en Colombia, es el primer deportista en practicar este deporte en nuestro país, en 20 años divulgó esta disciplina, apareciendo las épocas doradas de Ernesto Alfaro, Jorge Quiñones, Enrique Peña y Rafael Vega en la década de los 70.

En 1980 se crea la escuela de Boyacá con Enrique Peña como entrenador y aparecen Francisco Vargas, los hermanos Héctor José Moreno, y José Querubín Moreno que en sus 20 años de práctica de la Marcha, cuentan con un gran número de participaciones y medallas, de orden nacional e internacional.

En la década de los 90 aparecen figuras como Orlando Díaz, Rodrigo Moreno,

Fernando Rozo, Pedro Castro, Álex Sánchez y Nixon Zambrano.

En la década del 2000 aparecen figuras como James Rendón, Gustavo Restrepo, Fernando López, con destacadas participaciones a nivel nacional, suramericano, centroamericano, panamericano y mundial.

La Marcha Femenina en Colombia inicia su práctica en los años 70 en las regiones de Bogotá y Boyacá. Hacia la década de los 80 la participación femenina fue creciendo, de la mano de deportistas como Clara Puentes, Elsa Abril campeona Panamerica en 1984, Ángela María Aguirre, Rosaura Arroyave, Nancy Gonzáles, Claudia Sainea Boyacá.

En el año 1988 Liliana Bermeo gana en los Juegos Deportivos Nacionales en la ciudad de Pereira, desde ese momento se convertiría en la mejor marchista de la década de los 90, destacándose en los Campeonatos Suramericanos de Marcha, Juegos Bolivarianos, Juegos Centroamericanos, Campeonato Iberoamericano de atletismo



Circuito**Pista Atlética**

Reglamento

Escenario deportivo

Las competencias de marcha se podrán realizar en la pista atlética estándar, por lo general en distancias hasta 10.000 m.

Las pruebas de distancias superiores se realizan en un circuito que no será superior a 2.5 km, ni inferior a 2 km en el caso de competiciones mundiales o de competencias del circuito olímpico. Para el resto de competiciones el circuito no deberá ser superior a 2.5 km ni inferior a 1 km.

En las pruebas que comiencen y finalicen en el estadio, el circuito estará situado tan cerca de éste como sea posible.

Uniforme

Los atletas deben usar ropa que esté limpia, diseñada y llevada de forma que no sea reprobable.

La ropa debe estar confeccionada con un tejido que no sea transparente ni aún estando mojado. Los atletas no podrán usar ropa que pueda impedir la visión de los Jueces. En la camiseta los atletas deben llevar el mismo color delante y detrás.

Se recomienda el uso de ropa confeccionada con un tejido adecuado para lograr una alta comodidad de los atletas evitando quemaduras por fricción.

Reglas básicas de competencia

Reglamentariamente los marchistas no pueden perder visiblemente (a simple vista). su contacto con el suelo y tampoco podrán flexionar las rodillas.



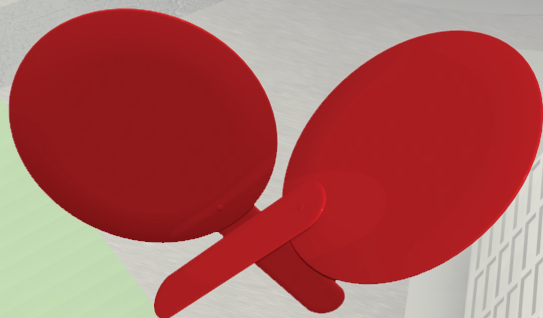
Avisos:

Los atletas tienen que ser avisados cuando, por su modo de progresión, corren el riesgo de incumplir con estas premisas. Un disco amarillo con el símbolo en ambas caras de la irregularidad cometida les será mostrado.

Tarjetas rojas:

Cuando un Juez observa alguna infracción en cualquier momento de la prueba el Juez enviará una Tarjeta Roja al Juez Jefe.

Cuando tres tarjetas rojas de tres jueces diferentes hayan sido enviadas al Juez Jefe del mismo atleta, el atleta será descalificado e informado de esta descalificación por el Juez Jefe o su adjunto mostrando al atleta un disco rojo.





Puestos de esponjas, bebidas y avituallamiento

En la salida y llegada de todas las carreras habrá agua y otros refrescos apropiados.

Para todas las pruebas hasta 10 km. inclusive, se pondrán puestos de esponjas/bebidas donde únicamente agua será proporcionada, con intervalos apropiados si las condiciones climatológicas aconsejan dicha provisión.

Para todas las pruebas superiores a 10 km. se pondrán puestos de avituallamiento en cada vuelta. Además, se instalarán puestos de esponjas y bebidas, donde se facilitará únicamente agua, aproximadamente a mitad de camino entre los puestos de avituallamiento, o con más frecuencia, si las condiciones climatológicas aconsejan dicha provisión.




10

TÉCNICA


Técnica

Fases de la técnica

Cada paso de marcha comprende dos Fases:



Fase de apoyo simple.



Fase de apoyo doble.

Fase de apoyo simple

La fase de Apoyo simple comprende tres momentos:

Tracción.



Sostén.



Impulsión.





Tracción:

Es el momento en el que la pierna de apoyo entra en contacto con el suelo.

La pierna de apoyo se encuentra extendida a nivel de la articulación de la rodilla. El pie hace contacto con el suelo desde el borde externo del talón pasando por el metatarso, con los dedos apuntando hacia adelante.

Este movimiento debe marcar una línea recta para favorecer una mayor longitud de paso y un impulso más fuerte.

El momento de tracción de la pierna de apoyo termina al pasar el pie por la vertical del cuerpo. El pie debe estar apoyado sobre la planta y la pierna permanece extendida.

La pierna libre inicia un movimiento de péndulo. El pie pasa lo más rasante posible al suelo. La rodilla se encuentra flexionada.



La cadera rota sobre el eje vertical desplazándose hacia adelante y atrás para lograr una mayor longitud de paso, para ello la pelvis actúa como una prolongación de las piernas. De esta manera se gana alrededor de un 25% con respecto a una caminata ordinaria, esto significa un avance de 15 a 25 cm.

El tronco se encuentra recto y la mirada hacia el frente a una distancia de 15 a 20 m aproximadamente.

Esta posición permite alcanzar un desplazamiento más rápido y eficiente, al mismo tiempo que minimiza la pérdida de contacto con el suelo.

Los hombros deben permanecer totalmente relajados, minimizando las oscilaciones verticales del cuerpo.



El movimiento de los brazos ayuda a coordinar y equilibrar el gesto de la marcha. Este movimiento debe ser amplio, sincronizado y paralelo al torso.

El braceo se realiza con una pendulación hacia adelante y atrás.

Los brazos deben estar flexionados a nivel de la articulación del codo 90° aproximadamente. Esta flexión favorece la coordinación general y el ritmo del movimiento.

Las manos, con los dedos semiflexionados, se encuentran en línea con el antebrazo y se desplazan desde la altura de la cadera hasta un punto medio entre el mentón y el esternón.



Sostén:

Es el enlace entre la tracción y la impulsión.

La pierna de apoyo, se mantiene extendida a nivel de la articulación de la rodilla. El peso del cuerpo descansa sobre el pie de apoyo. Se debe observar una línea recta entre la pierna y el tronco.

En este momento la cadera del lado de apoyo se encuentra en su punto más alto
La pierna libre, con la articulación de la rodilla flexionada, continúa su movimiento de péndulo y se encuentra relajada.

La cadera de este lado se encuentra en su punto más bajo, logrando así una menor oscilación vertical del cuerpo del atleta.

El tronco permanece recto y la mirada al frente. Este es el momento en el que el cuerpo alcanza la mayor economía de esfuerzo, al encontrarse en mayor relajación.



Impulsión:

En este momento se inicia la aceleración y se prepara la fase de doble apoyo.

El momento inicia cuando el cuerpo pasa por delante del punto de apoyo.

El movimiento se transfiere desde el metatarso hasta la punta del pie por el dedo gordo.

La pierna libre, termina su movimiento pendular realizando una extensión hacia adelante con el tobillo en flexión dorsal.

Los brazos continúan su movimiento, ayudando a las caderas y al centro de masa del atleta a llevar una trayectoria lo más horizontal posible.

En este momento se logra la mayor aceleración del cuerpo hacia adelante, dando estabilidad al movimiento.

Fase de apoyo doble

Comprende la terminación de la fase de impulsión de una pierna y el inicio de la fase de tracción de la otra.

En este momento ambos pies están en contacto con el suelo.

Los pies deben hacer contacto con el suelo sobre una línea recta, para dirigir el impulso hacia el centro de gravedad, desplazando el cuerpo hacia la dirección deseada.



La pierna anterior se encuentra con la rodilla extendida.

El pie se apoya muy suavemente de talón por delante de la vertical del cuerpo. En este momento se encuentra en flexión dorsal con un ángulo de aproximadamente 90° en la articulación del tobillo.

La pierna posterior está terminando el contacto con el suelo, realizando el impulso con la punta de los dedos del pie, que se encuentra en flexión dorsal alcanzando un ángulo en la articulación del tobillo mayor a 90° .



La amplitud del paso resulta de la extensión de las piernas y la rotación horizontal de la cadera. En ella inciden la relajación y movilidad articular del marchista.



La acción de los brazos debe permanecer energética, notando que los codos empujan hacia atrás. Los hombros se mantienen totalmente relajados sin elevarlos.



La frecuencia y amplitud del paso determinan la velocidad del marchista. Cada atleta posee una amplitud óptima, dependiendo de sus características individuales.

A medida que el deportista adquiere mayor dominio técnico la fase de tracción tiende a disminuir, es decir, logra que la vertical del cuerpo se presente por encima del apoyo.



Si se traza un triángulo formado por el suelo y las dos piernas y se divide en dos partes por una línea vertical que salga del vértice superior, la parte anterior de la base debería medir aproximadamente un tercio del total de ésta.



Ejercicios metodológicos para el aprendizaje de la marcha

La tarea fundamental de la “enseñanza” es presentar una técnica correcta de la marcha atlética que permita ejecutarla sin tensiones innecesarias y a diferentes velocidades de desplazamiento.

Por lo tanto se propone una secuencia metodológica para la enseñanza y el aprendizaje de la marcha atlética:



Ejercicios de adaptación a la técnica

Estos ejercicios buscan la familiarización con la técnica de la Marcha Atlética

Ejercicio 1: Caminar normal con la mirada al frente y hombros relajados.

Ejercicio 2: Caminar aumentando la frecuencia de paso.



24

TÉCNICA



Ejercicio 3: Caminar aumentado longitud de paso.

Ejercicio 4: Caminar aumentado longitud y frecuencia de paso.



Ejercicio 5: Caminar con movimiento exagerado de brazos extendidos.

Ejercicio 6: Caminar con brazos flexionados.



26

TÉCNICA

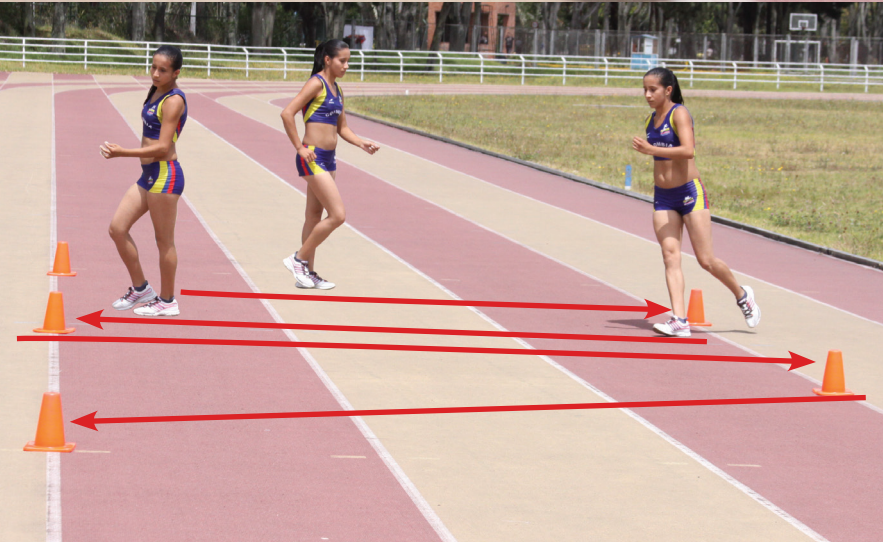


Ejercicio 7: Aumentar frecuencia de paso con flexión de brazos a nivel del codo.

Ejercicio 8: Aumentar frecuencia de paso, haciendo énfasis en el contacto del talón con el suelo.



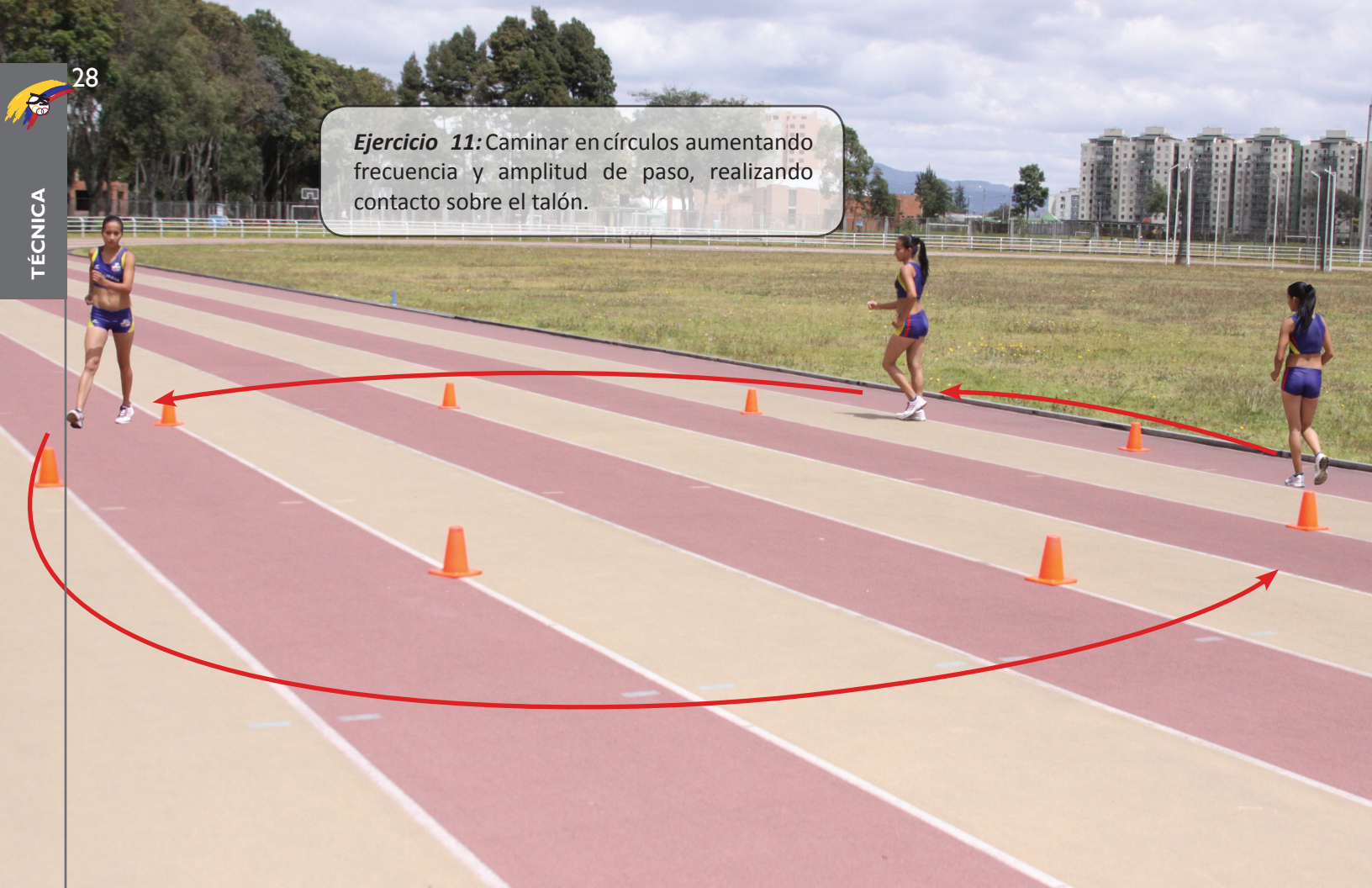
Ejercicio 9: Caminar sobre una línea aumentando frecuencia y amplitud de paso, realizando contacto sobre el talón.



Ejercicio 10: Caminar en zig-zag aumentando la frecuencia y amplitud de paso. El contacto del pie con el suelo debe hacerse sobre el talón.



Ejercicio 11: Caminar en círculos aumentando frecuencia y amplitud de paso, realizando contacto sobre el talón.



Ejercicios De Asimilación Técnica

Estos ejercicios buscan enseñar los movimientos correctos de cada segmento corporal durante la ejecución de la técnica de la marcha atlética

Ejercicios para el movimiento de los miembros inferiores



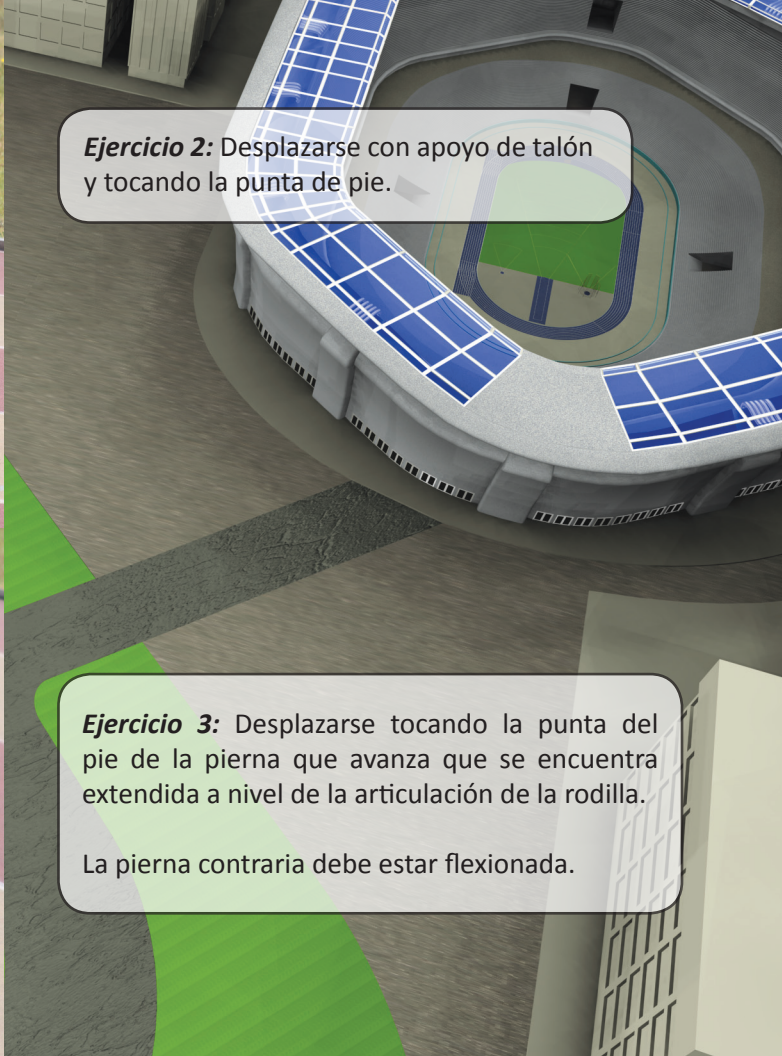
Ejercicio # 1: Caminar sobre talones con las piernas extendidas.



Ejercicio 2: Desplazarse con apoyo de talón y tocando la punta de pie.

Ejercicio 3: Desplazarse tocando la punta del pie de la pierna que avanza que se encuentra extendida a nivel de la articulación de la rodilla.

La pierna contraria debe estar flexionada.





Ejercicio 4: Desplazarse con el tronco flexionado, apoyando las manos en las rodillas y ejerciendo presión hacia atrás.

Ejercicio 5: Caminar sobre una línea en punta de pies.



32

TÉCNICA



Ejercicio 6: Caminar sobre una línea extendiendo las rodillas y apoyándose sobre los talones.

Ejercicio 7: Caminar sobre una línea extendiendo las rodillas y apoyándose sobre los talones. El apoyo del pie se traslada hasta el metatarso y por último hace presión hacia atrás con la punta de los pies.



Impulso



Ejercicio 8: Realizar pasos continuos con un fuerte impulso desde la punta de los pies.

Ejercicio 9: Realizar pasos cortos y rápidos con extensión de rodilla y apoyo de los talones.



Ejercicio 10: Realizar aceleraciones con extensión de la rodilla. Los talones se apoyan y se traslada el apoyo del pie hasta el metatarso, para realizar el impulso desde la punta de los pies.

Ejercicios para el movimiento de la cadera

Ejercicios de movilidad articular



Ejercicio 1: Apoyándose sobre una valla, se realizan extensiones y flexiones de cadera de izquierda a derecha. Se trata de elevar la pierna lo más lejos posible, el tronco permanece recto y la mirada al frente.

Se debe repetir el ejercicio con la otra pierna.



De igual forma se extiende la cadera mediante la extensión del muslo sobre la pelvis (1) y se flexiona a través de la flexión del muslo sobre la pelvis (2)



Ejercicios de imitación de pasaje de valla



Ejercicio 1: El deportista se ubica al lado de una valla ajustando su altura a nivel de la cadera, el atleta apoya sus manos en una baranda con el tronco inclinado hacia adelante con la pierna que esta junto a la valla y sobre esta realiza movimientos que imiten la pierna de recobro del pasaje de valla hacia adelante y luego hacia atrás.

El pie que queda apoyado en el suelo durante el ejercicio mantiene una línea anatómica con las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.

Se debe repetir el ejercicio con la otra pierna.



Ejercicio 2: Desplazamiento lateral con elevación de la pierna hacia el lado.

El ejercicio se realiza con ambas piernas.



Ejercicio 3: En posición de pie, con el tronco recto, mirando al frente, los pies paralelos y los brazos flexionados. Se inicia un movimiento de rotación de la cadera adelante y atrás.





Ejercicio 4: En posición de pie, con el tronco recto, mirando al frente, los pies paralelos y los brazos flexionados. Se realizan rotaciones saltando sobre la punta de los pies.



Ejercicio 5: En posición de pie, con el tronco recto, mirando al frente, los pies paralelos y los brazos flexionados. Se realizan rotaciones con las puntas de los pies apoyadas en el suelo y las piernas flexionadas.



Ejercicio 6: El deportista realiza un desplazamiento lateral cruzando la pierna derecha por delante de la pierna izquierda. Se continúa con el movimiento abriendo la pierna izquierda. Luego cruza la pierna derecha por atrás de la izquierda. Esta acción se debe repetir a lo largo de 20 m. El desplazamiento deberá ejecutarse en ambos sentidos.



Ejercicio 7: Sobre una línea desplazarse de forma lenta con movimientos exagerados de cadera hacia adelante y atrás.





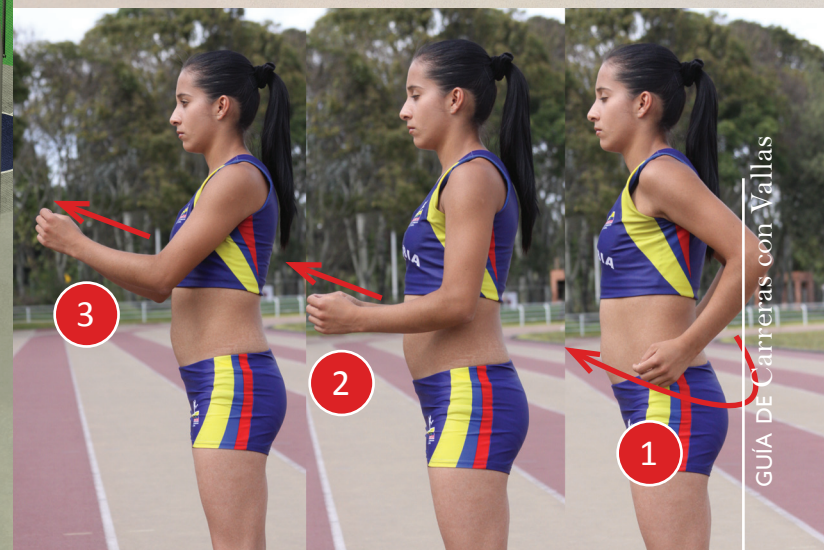
Ejercicio 8: Sobre una línea desplazarse con aceleraciones, con la rodilla extendida apoyando los talones, mediante un impulso energético hacia atrás desde la punta de los pies y con exageración del movimiento de cadera hacia adelante y atrás.



Ejercicios para el movimiento de los brazos

Ejercicio 1: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados. Se balancean los brazos extendidos paralelos al torso. Primero en forma bilateral, luego unilateral y por último alterno.

Ejercicio 2: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados. Se balancean los brazos con flexión de codo a 90° y las manos en dirección del antebrazo y los dedos semiflexionados, primero en forma bilateral, luego unilateral y por último alterno.





Ejercicio 3: Desde la posición de pie con el tronco recto, la mirada al frente y los hombros relajados, se balancean los brazos con flexión de codo a 90º y las manos en dirección del antebrazo y los dedos semiflexionados. Se balancean los brazos con la dirección de las manos desde la cadera hasta la línea media del cuerpo, entre el mentón y el esternón. Primero en forma bilateral, luego unilateral y por último alterno

Ejercicio 1 Caminando



Ejercicio 2 Caminando



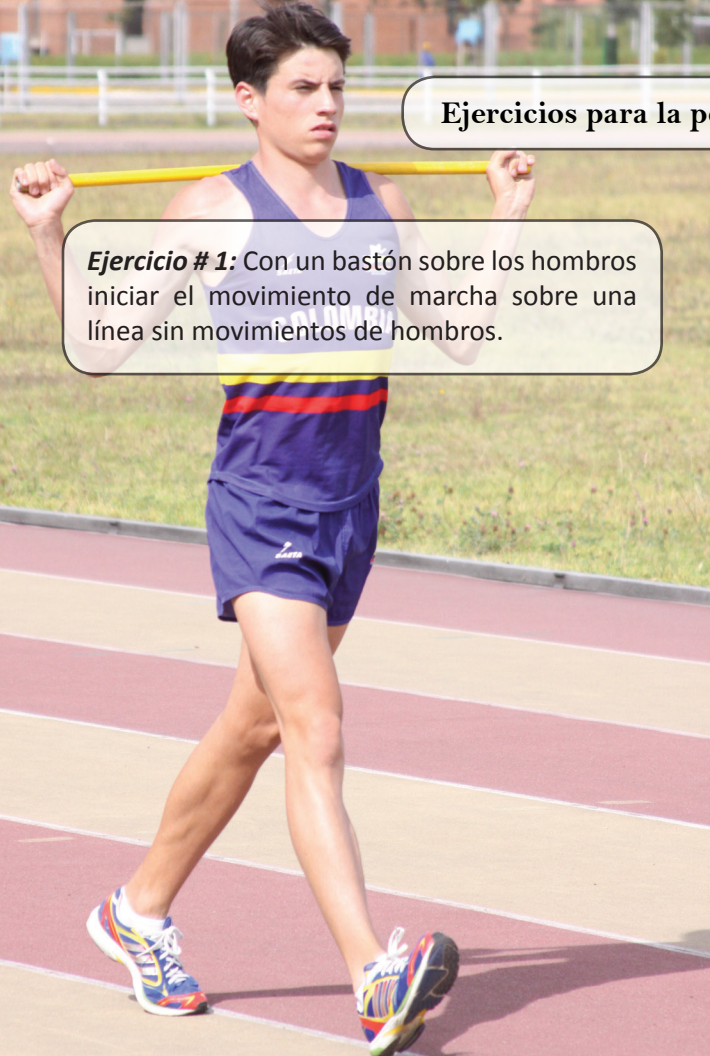
Ejercicio 3 Caminando



Ejercicio 4: Realizar los ejercicios anteriores en el puesto, caminando y marchando

Ejercicios para la posición del tronco

Ejercicio # 1: Con un bastón sobre los hombros iniciar el movimiento de marcha sobre una línea sin movimientos de hombros.



Ejercicio # 2: Marchar agarrando un bastón adelante del cuerpo, aumentando frecuencia y amplitud de paso.





Ejercicio # 3: Marchar agarrando un bastón arriba de la cabeza, aumentando frecuencia y amplitud de paso.



Ejercicio # 4: Marchar agarrando un bastón ubicado en la parte baja de la espalda, aumentando frecuencia y amplitud de paso.



Ejercicio # 5: Marchar con movimiento de un brazo en círculos hacia adelante mientras la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.



Ejercicio # 6: Marchar con movimiento de un brazo en círculos hacia atrás mientras la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.



Ejercicios para la coordinación del gesto deportivo

Ejercicio 1: Marchar sobre una línea recta coordinando la extensión de la pierna de apoyo con el contacto sobre talón. El impulso se realiza en la punta del pie, ejecutando un movimiento fluido de la cadera, el tronco permanece recto, la mirada al frente y el movimiento de brazos oscila adelante y atrás con flexión a nivel del codo de 90°.

Perfeccionamiento de la técnica

Ejercicio 1: Realizar la técnica de la marcha atlética con diferentes velocidades.

Ejercicio 2: Marchar en curva y en recta.




Ejercicio 3: Partir desde posición de salida alta y acelerar los primeros

20 m, para luego adquirir ritmo de competencia.



Ejercicio 4: Marchar adelantando en recta.

A photograph of two female athletes on a red running track. They are wearing blue athletic tops and shorts with yellow and red accents. The athlete on the left is walking, while the one on the right is running. The track is outdoors with a metal railing and greenery in the background. A white text box with a rounded border is in the upper right corner.

Ejercicio 5: Marchar adelantando en curva.

Ejercicio 6: Marchar aumentando cada día las distancias recorridas.



Marcha Atlético	1	Ejercicio 7	32
Historia De La Marcha Atlético	3	Ejercicio 8	33
Historia De Marcha En Colombia.....	4	Ejercicio 9	33
Reglamento	6	Ejercicio 10	34
Escenario Deportivo	6	Ejercicios Para El Movimiento De La Cadera	35
Uniforme	7	Ejercicios De Movilidad Articular	35
Reglas Básicas De Competencia.....	7	Ejercicio 1	35
Avisos:	8	Ejercicios De Imitación De Pasaje De Valla	37
Tarjetas Rojas:	8	Ejercicio 1	37
Puestos De Esponjas, Bebidas Y Avituallamiento	9	Ejercicio 2	38
Técnica	10	Ejercicio 3	39
Fases De La Técnica.....	10	Ejercicio 4	40
Fase De Apoyo Simple.....	11	Ejercicio 5	40
Tracción	12	Ejercicio 6	41
Sostén:	15	Ejercicio 7	41
Impulsión:	16	Ejercicio 8	42
Fase De Apoyo Doble.....	17	Ejercicios para el movimiento de los brazos.....	43
Ejercicios Metodológicos Para El Aprendizaje De La Marcha	22	Ejercicio 1	43
Ejercicios De Adaptación A La Técnica	23	Ejercicio 2	43
Ejercicio 1.....	23	Ejercicio 3	44
Ejercicio 2.....	23	Ejercicio 4	45
Ejercicio 3.....	24	Ejercicios para la posición del tronco	46
Ejercicio 4	24	Ejercicio 1	46
Ejercicio 5	25	Ejercicio 2	46
Ejercicio 6	25	Ejercicio 3	47
Ejercicio 7	26	Ejercicio 4	47
Ejercicio 8	26	Ejercicio 5	48
Ejercicio 9.....	27	Ejercicio 6	48
Ejercicio 10.....	27	Ejercicios para la coordinación del gesto deportivo	49
Ejercicio 11.....	28	Ejercicio 1.....	49
Ejercicios De Asimilación Técnica	29	PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA.....	50
Ejercicios Para El Movimiento De Los Miembros Inferiores	29	Ejercicio 1	50
Ejercicio 1	29	Ejercicio 2	50
Ejercicio 2	30	Ejercicio 3	51
Ejercicio 3	30	Ejercicio 4	51
Ejercicio 4	31	Ejercicio 5	52
Ejercicio 5	31	Ejercicio 6	53
Ejercicio 6	32		

EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de Contratación
Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

NELSON O CLAVIJO GUTIERREZ
Coordinador Deportivo

El texto del presente documento fue compilado, elaborado y
revisado por el profesor:

ALVARO JOSÉ VALENCIA CADENA.
Disertante IAAF director-Area Sur Americana
Entrenador Nacional de Atletismo
Miembro Comisión Técnica Federación
Mag. Teoría y Metodología Entrenamiento Deportivo

OLGA BEATRIZ LADINO ROMERO
Entrenadora de selección Colombia de Marcha Atlética

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

EDUARDO SANABRIA CENDALES
Diseño y diagramación

ANDRÉS VARGAS
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2010

AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2010, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento–Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto página 2: fotógrafo de la COI, 1912_Athletics_men's_10_kilometre_walk_-_George_Goulding, cargada 2008-10-25, Fecha de visita el 2010-04-22, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en http://wikimediafoundation.org/wiki/File:1912_Athletics_men's_10_kilometre_walk_-_George_Goulding.JPG

Foto página 4: fotógrafo de la COI, 11912_Athletics_men's_10_kilometre_walk, cargada 2008-10-25, Fecha de visita el 2010-04-22, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en http://wikimediafoundation.org/wiki/File:http://wikimediafoundation.org/wiki/File:1912_Athletics_men's_10_kilometre_walk.JPG

Foto página 5 : **OLGA BEATRIZ LADINO ROMERO**
Entrenadora de selección Colombia de Marcha Atlético

Agradecimientos

Sandra Patricia Zapata Portela
Campeona Nacional Mayores - Record Nacional en altura 2009
Campeona suramericana 2008

Leslie Katherine Guavita Trujillo
Campeona Nacional Juvenil 2007
Campeona Nacional Sub 23 2008

José Leonardo Montaña Arevalo
Campeón Nacional Menores 2008
Campeón Suramericana 2006