

**ATTREZZATURA**

Diversi tipi di zaino, a seconda delle esigenze: i modelli tengono conto dell'equilibrio e permettono di dividere il contenuto in diversi scomparti

**SCARPE**

Assicurano stabilità, riduzione dell'impatto e aderenza nelle 3 fasi del passo: contatto del tallone, del piede, spinta propulsiva

**BASTONCINI (POLES)**

Diversi da quelli da sci, trekking o escursione, in un unico pezzo o telescopico, in fibra di carbonio e vetro, un rapporto matematico regola la proporzione rispetto alla propria altezza, (va moltiplicata x 0,68) Gommioni sulle punte permettono l'uso anche sull'asfalto

L'esercizio sollecita il 90% della muscolatura e si può praticare non solo in montagna. Già sei milioni gli appassionati nel mondo

# Nordic walking, la passeggiata globale

*Camminare con le racchette, il nuovo sport che fa bene a tutto il corpo*



ROMA — Camminare si arriva al cuore dei problemi. Ne sono convinti, da sempre, coloro che si avvicinano con devozione al rito della passeggiata. D'estate, poi, le possibilità aumentano: si va da un'escursione di mezz'ora ai più impegnativi tour del Monte Bianco e del Rosa, dalle Grandes Jorasses francesi al pellegrinaggio galiziano lungo il Camino di Santiago di Compostela. Qualora pensiate che non ci sia alternativa tra andare a spasso, se avete tempo, e correre, se avete fretta, siete in errore. Dai silenziosi boschi della Finlandia arriva il *suokaveley* o *nordic walking*, celebrato come "la miglior invenzione scandinava dopo la sauna". È in grado di sollecitare oltre 600 muscoli del corpo e ha già conquistato 6 milioni di appassionati nel mondo. La ragione del suo successo? È adatto a tutti, si effettua ovunque, lontano dal caos del traffico, ma anche sull'asfalto cittadino.

Dalle Alpi alla Sicilia la nuova moda ha entusiasmato gli italiani, stanchi di sport estremi che richiedono una forma fisica eccellente. La "camminata nordica" non è appannaggio di pochi specialisti e può essere praticata a ogni età: alla semplicità della salutare passeggiata del buon tempo antico unisce i moderni vantaggi del *wellness*. Numerose le iniziative lungo tutto l'arco alpino, dalla Valle d'Aosta alla Lombardia al Friuli, per non parlare del Trentino, dov'è stato inaugurato a metà luglio il Val di Fiemme Vitality Park 160 chilometri di percorsi nella zona del Ceresin, con tre step di difficoltà, in base a dislivello e lunghezza complessiva, oltre a molte altre aree specifiche (a Folgaria, in Val di Soie, sul Garda), situate nel vicino Alto Adige (come Plan de Corones e la Val di Funes). Tra le proposte romane, invece, un corso completo in un week end al costo di 50 euro da effettuare a Villa Ada, Villa Pamphili o sul Tevere, mentre a Palermo si è discusso di *nordic walking* in un convegno dell'Associazione Nordic Fitness Italiana (Ani), in collaborazione col Coni.



**MARATONA**

Disciplina sportiva, si svolge sulla distanza di 42,195 chilometri, il nome dal messaggero che morì dopo aver corso dalla località di Maratona ad Atene per annunciare la vittoria

**RUNNING**

La corsa è il modo più veloce di muoversi a piedi; la rapidità del corridore è calcolata moltiplicando la cadenza, passi per secondo, per lo spazio percorso

**TREKKING**

Forma di escursionismo: si procede lungo percorsi attrezzati. Dall'inglese *trek* (fare un lungo viaggio) Si pratica all'aperto, spesso in montagna

**JOGGING**

Attività non competitiva, in genere si corre da soli, a passo lento. Non ha regole definite rigidamente. La moda esplose negli Usa negli anni '70

«La camminata nordica sollecita il 90% della muscolatura, compresi i punti più critici, come i tricipiti e l'addome», spiegano Tiina Arrankoski e Tuomo Ketunen, coach dell'Inwa, l'Associazione Internazionale della specialità, ufficializzata come disciplina nel 1997. «La differenza essenziale rispetto alla corsa è che il peso non grava solo su una gamba, sfocando eccessivamente le articolazioni», precisano i due responsabili della formazione degli

istruzitori per la corrispettiva Nordic Walking Italia (Atwli), che in autunno varerà una rivista specializzata online. Nato come esercizio per l'allenamento estivo del fondo, lo sport consiste nel camminare a

passo alternato, con l'aiuto di due bastoni ergonomici (*Poles*), appositamente studiati. Il risultato è elegante, naturale e fluido: il *nordic walker* si muove con ritmo veloce, grazie a gesti coordinati che coinvolgono contemporaneamente

gambe e braccia, ma anche il tronco, la schiena e il busto. Una pratica particolarmente indicata, dunque, per chi vuol mettersi in forma o è in sovrappeso, un'attività dolce e senza controindicazioni, che tuttavia va appresa da personale qualificato. Una tecnica scorretta in fase iniziale è difficile poi da modificare e, in alcuni casi, può nuocere.

Garantiti i benefici per la salute: due ore e mezza di movimento a settimana proteggono dall'infarto. Una recentissima ricerca effettuata dal Brigham and Women's Hospital di Boston evidenzia come l'attività fisica sia in grado di ridurre di quasi un terzo nelle donne il rischio di cardiopatie e ictus. Lo studio ha monitorato per 6 anni lo stato di salute di 74mila americane, tra i 50 e i 79 anni, sfidando un singolare "codice anti-pigrizia". Il Cooper Institute di Dallas, invece, ha riscontrato che il *nordic walking* fa bruciare quasi il doppio delle calorie rispetto alla tradizionale passeggiata, mentre le articolazioni dell'anca, del ginocchio e del piede vengono allungate del 20-30%. Mica male per un girotono



le curiosità

La carica dei "barefooters" escursionisti a piedi nudi

ROMA — Una nuova disciplina, l'"escursionismo scalzo", originale e apprezzata dai praticanti, i ginnopodisti, grazie al benessere prodotto dal movimento naturale del piede, libero da costrizioni. Tutti scalzi a camminare, dunque, seguendo l'imperativo di Richard Keith Franzine, guru della nuova tendenza, che a questo singolare piacere ha dedicato il long seller "The Barefoot Hiker" (L'escursionista scalzo) pubblicato in California. Lo speciale *vademecum* svela come muovere i primi passi, prendendo confidenza con l'erba del giardino.



Nato in Scandinavia ora si moltiplicano i percorsi nelle Alpi, e anche nelle città