

Domenica 22 marzo 2015 all'Abbadia di Fiastra sarà inaugurato il primo **NORDIC WALKING PARK** della provincia di Macerata, costituito da tre percorsi con relativa segnaletica direzionale:

- I Laghetti
- Le due Croci
- Urbs Salvia

I percorsi sono stati collaudati secondo le direttive della Scuola Italiana di Nordic Walking.

INAUGURAZIONE  
**NORDIC WALKING PARK**  
**DOMENICA**  
**22 MARZO 2015**  
**ABBADIA DI FIASTRA**

ore 9.30 - Appuntamento presso la piazza dell'Abbadia di Fiastra per la distribuzione dei bastoncini (fino ad esaurimento scorte)

ore 10.00 - **INAUGURAZIONE PARK** e inizio camminata di circa 8 Km.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì 20 marzo 2015 al numero 327.2919452 di "Macerata Nordic Walking"

"...camminare per apprendere la vita, entrando in sintonia con ciò che sta fuori e dentro di noi; seguire vecchie impronte per tracciare nuove rotte; ripercorrere usi ed abitudini per trovare nuove chiavi di lettura; vagare nella storia per dirigersi a passi sicuri verso il futuro."

Pino Dellasega



"Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra."

Lin-chi

[www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it)  
Macerata Nordic Walking Sinw  
tel. 327.2919452



**CONVEGNO**  
**DI**  
**NORDIC WALKING**  
**LA SALUTE IN**  
**"QUATTRO PASSI"**

"Non c'è tristezza che, camminando, non si attenui e lentamente si scioglia."

Romano Battaglia



**SABATO 21 MARZO 2015**

ORE 16.00 - AULA VERDE

**ABBADIA DI FIASTRA (TOLENTINO)**

**OBIETTIVI**

Il convegno vuole essere un momento descrittivo e propositivo di confronto tra Istituzioni, Medicina, Associazioni Sportive e Cittadinanza sui benefici del Nordic Walking, attività sportiva che si sta diffondendo in tutto il mondo e che consiste nella camminata naturale, eseguita in modo bio meccanico corretto, con l'utilizzo funzionale di due bastoncini.

Il Nordic Walking è uno sport facile, per tutte le età, si può praticare in tutte le stagioni, è divertente ed economico. Si mettono in movimento circa il 90% dei muscoli del corpo, è un brucia grassi, allena il sistema cardiocircolatorio, aumenta la capacità di ossigenazione dell'organismo, aiuta ad eliminare il mal di schiena e infine il contatto con la natura favorisce la diminuzione della tensione da stress.



**PROGRAMMA**

Moderatori: **Maria Francesca Alfonsi**, **Maria Grazia Capulli**

- ore 16.00 - **Benvenuto e saluti delle autorità**  
**Giuseppe Pezzanesi**  
Sindaco di Tolentino  
**Paolo Francesco Giubileo**  
Sindaco di Urbisaglia  
**Dott. Giuseppe Sposetti**  
Presidente Fondazione Giustiniani Bandini
- ore 16.20 - **Il Nordic Walking, la disciplina e i suoi benefici**  
**Daniela Merelli**
- ore 16.40 - **Il Nordic Walking per lo sviluppo del turismo attivo e naturalistico**  
**Paolo Pinciarioli**
- ore 17.00 - **Il Nordic Walking Park dell'Abbadia di Fiastra**  
**Attilio Mogianesi**
- ore 17.20 - **Nutrizione e sport: l'elisir del vivere sano**  
**Daniela Cintoli**
- ore 17.40 - **Il Nordic Walking e l'apparato osteo-articolare**  
**Vincenzo Mandozzi**
- ore 18.00 - **"LE MENTI LIBERE": il Nordic Walking e la patologia psichiatrica**  
**Stefania Pietracci**
- ore 18.20 - **"S...PASSI DI SALUTE": il Nordic Walking e la riabilitazione oncologica**  
**Luciano Latini**
- ore 18.40 - **"Lì non sembriamo malati!": il Nordic Walking e la malattia oncologica**  
**Lucia Montesi**
- ore 19.00 - **La mia esperienza di "paziente...walker"**  
**Simonetta Barucca**
- ore 19.20 - **Conclusioni**  
**Daniela Merelli e Attilio Mogianesi**
- ore 19.30 - **Musica italiana con i "PerfectJam"**

Al termine del convegno saremo lieti di avervi nostri ospiti alla cena-buffet

**RELATORI**

Moderatori: **Maria Francesca Alfonsi** - giornalista RAI  
**Maria Grazia Capulli** - giornalista RAI

Prof.ssa **Daniela Merelli**  
Presidente di "Macerata Nordic Walking" - Istruttrice SINW e Federale FIDAL.

Ing. **Attilio Mogianesi**  
Vice Presidente di "Macerata Nordic Walking" - Istruttore SINW

Dott. **Paolo Pinciarioli**  
Funzionario 5° settore "Attività Produttive, Cultura e Turismo" Provincia di Macerata

Dr. **Luciano Latini**  
Direttore U.O. di Oncologia - A.V. n° 3

Dr.ssa **Daniela Cintoli**  
Medico nutrizionista U.O. di Oncologia di Macerata

Dr.ssa **Lucia Montesi**  
Psicologa Psicoterapeuta U.O. di Oncologia - A.V. n° 3

Dr.ssa **Simonetta Barucca**  
Dirigente Biologo - A.V. n° 3 di Macerata

Dr.ssa **Stefania Pietracci**  
Psicologa Psicoterapeuta Comunità di San Claudio

Dr. **Vincenzo Mandozzi**  
Specialista in chirurgia della mano, ortopedia e traumatologia

