

## Nordic Walking: un'occasione per gustare il territorio

di **Simonetta Cipriani**

Tra le tante iniziative della Rassegna Agricola Centro Italia a Villa Potenza di Macerata ci siamo imbattuti in uno stand di promozione di una particolare attività sportiva, che si sta diffondendo sempre più capillarmente nell'ultimo decennio anche nelle Marche. Incuriositi, allora, ne abbiamo parlato con Daniela Merelli e Attilio Mogianesi, presidente e vicepresidente dell'Associazione sportiva dilettantistica "Macerata Nordic Walking".



**Cosa c'entra il Nordic Walking con la Raci, è un nuovo modo di vivere la natura?**

«La rassegna Raci, negli ultimi tempi, ha assunto sempre più il ruolo di valorizzare le peculiarità del territorio marchigiano. Per questo motivo, oltre ad essere una vetrina legata al mondo dell'agricoltura, sostiene progettualità volte a potenziare le attività ricettive di attrazione per un turismo attivo tramite le tipicità enogastronomiche e le attività sportive.»



**Perché portare proprio il Nordic Walking sul nostro territorio e proporlo quindi come occasione di turismo attivo?**

Il Nordic Walking, come attività outdoor, raggiunge a pieno l'obiettivo indicato di valorizzazione del territorio perché realizza il connubio tra movimento fisico attivo e scoperta dei luoghi e permette di cogliere sensazioni, profumi e immagini trasmesse dalla natura. Infatti la tecnica del Nordic Walking consente di apprezzare e gustare le bellezze naturalistiche proprio perché si percorrono le varie zone in maniera lenta.»



Daniela Merelli e Attilio Mogianesi

**In cosa consiste? E' facile per tutti o occorre un fisico allenato per accostarsi a questa disciplina?**

«Il Nordic Walking, nato inizialmente come tecnica estiva di allenamento dello sci da fondo, è un nuovo modo di praticare sport e consiste nella camminata naturale, eseguita in modo bio meccanico corretto, con l'utilizzo funzionale di due bastoncini che servono per la spinta in avanti e non da appoggio contrariamente al trekking. E' uno sport semplice, economico, per tutti e per tutte le stagioni e non richiede una specifica preparazione fisica. Grazie alle sue caratteristiche è consigliato a persone di tutte le età sia per benessere e fitness sia per la preparazione ad altre attività sportive. Molti sono i benefici di questa attività sportiva in quanto 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.»

**Si pratica meglio nelle zone**

**interne o nella costa?** «La nostra regione rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking perché è uno sport che si può praticare ovunque, quindi in collina, al mare, nelle città e nei parchi.»

**Implica uno stile ed una filosofia di vita o è solo una proposta tra i vari modi di fare attività fisica?**

«La scuola Italiana di Nordic Walking ed in particolare la nostra associazione "Macerata Nordic Walking" si prefiggono di raggiungere il cuore delle persone promuovendo la filosofia che "non si vive per fare sport ma si fa sport per vivere meglio", in quanto



questa disciplina oltre a promuovere un allenamento completo di tutto il corpo permette di godere dei benefici derivanti dal contatto con la natura e dalla socializzazione favorita dal camminare in gruppo.»

### **Comporta un'educazione**

**alimentare?** «Il Nordic Walking unitamente all'educazione alimentare è binomio di piacere e salute e il nostro obiettivo è quello di promuovere attività mirate a stimolare negli operatori sanitari la conoscenza degli effetti positivi sulla salute di questo tipo di esercizio fisico e della corretta alimentazione; ciò, per mantenere la forma fisica e contrastare l'obesità. Anche la scienza medica da qualche anno sta valutando gli effetti benefici sullo stato fisico e le potenzialità del Nordic Walking come risposta alla domanda di salute pubblica nella prevenzione primaria e secondaria. In particolare, è un'attività rivolta a ridurre il processo di invecchiamento negli anziani, ad eliminare il mal di schiena, a limitare i trattamenti nei diabetici, ad ottenere giovamento nelle patologie cardiovascolari, nella malattia di Parkinson e nelle patologie oncologiche.»



**Quali sono i prossimi appuntamenti?** «Alla Raci abbiamo presentato una vetrina di appuntamenti estivi del Nordic Walking in collaborazione con le pro loco ed i comuni dell'entroterra maceratese. Saremo presenti alla "Stramacerata" (25 maggio), a Serrapetrona per percorrere I Monti della Vernaccia (1 giugno), all'Abbadia di Fiastra in collaborazione con "Olidays " (Rassegna di oli monovarietali il 15 giugno), a Pioraco il 22 giugno alla "Festa della montagna", a Serravalle il 29 giugno alla manifestazione "Hobby e sport" e, infine, il 6 luglio a Montalto di Cessapalombo per un biathlon "Nordic Walking e "tiro con l'arco"»