

Nordic Walking

PERCHÉ il Nordic Walking piace tanto? Perché è facile da praticare e fa bene sia al fisico che allo spirito. Per questo sono tantissimi gli appassionati di questa disciplina che frequentano, stagione dopo stagione, i corsi certificati Anwi e che partecipano alle iniziative organizzate dalla polisportiva Giovanni Masi di Casalecchio dedicate alla cosiddetta 'camminata nordica'. È dal 2007 che il settore Nordic Walking della Masi propone corsi in palestra in inverno, tenuti da istruttori qualificati per apprendere la tecnica corretta, corsi di perfezionamento all'aperto, passeggiate organizzate nel weekend, nei dintorni di Casalecchio o fuori regione, oltre l'annuale raduno.

«Parliamo di un'attività? ha spiegato Mara Sona, istruttrice? adatta a tutti, indipendentemente dall'età e dalla forma fisica: agli amanti delle passeggiate poco attratti dalla faticosa pratica sportiva, a chi desidera rimettersi in forma dopo un periodo di inattività senza appesantire troppo schiena e articolazioni, ad atleti preparati che vogliono diversificare le sedute di allenamento. Il Nordic Walking è in grado trasformare una semplice camminata in una efficace forma di attività motoria che consente di migliorare la propria forma fisica, di rinforzare e tonificare la muscolatura, di favorire il rilassamento. Inoltre, è divertente e altamente socializzante. Lo si può praticare in ogni stagione e ovunque perché mi è sempre piaciuto camminare e fare attività sportiva all'aperto, mentre ho sempre odiato la palestra. I maggiori benefici fisici riscontrati riguardano la postura e, utilizzando buona parte della muscolatura, ho risolto diversi problemi nella parte alta del corpo.

Inoltre, è una disciplina che favorisce la socializzazione».

Il calendario delle uscite di Nordic Walking, che ha preso il via in ottobre, propone diversi appuntamenti la domenica: il 15 dicembre andrà in scena 'Da Crespellano a Monte Oliveto', il 12 gennaio 'La Galaverna del 50° al parco della Chiusa', il 2 marzo 'Ciaspolata sulle Alpi con gli istruttori' e il 16 marzo il tradizionale 'Raduno Nordic Walking a Casalecchio'.

Ci SONO poi tante novità. In occasione del 50esimo anniversario della polisportiva, il settore ha organizzato una staffetta di Nordic Walking davvero speciale, che prenderà il via dall'Adriatico per poi terminare a Casalecchio, lungo l'argine del fiume Reno. L'iniziativa avrà luogo dal 30 aprile al 1 maggio con arrivo al parco della Chiusa in occasione della festa degli Aquiloni». «I partecipanti, supportati da due pulmini attrezzati, partiranno dalle foci del Reno nei pressi di Casal Borsetti? ha

18 | CASALECCHIO E VALSAMOGGIA | L'ALTRO SPORT | il Resto del Carlino | SABATO 7 DICEMBRE 2013

Casalecchio

La 'camminata nordica' è organizzata dalla polisportiva Masi ed è tenuta da istruttori qualificati che insegnano la tecnica corretta per praticarla.

PERCHÉ il Nordic Walking piace tanto? Perché è facile da praticare e fa bene sia al fisico che allo spirito. Per questo sono tantissimi gli appassionati di questa disciplina che frequentano, stagione dopo stagione, i corsi certificati Anwi e che partecipano alle iniziative organizzate dalla polisportiva Giovanni Masi di Casalecchio dedicate alla cosiddetta 'camminata nordica'. È dal 2007 che il settore Nordic Walking della Masi propone corsi in palestra in inverno, tenuti da istruttori qualificati per apprendere la tecnica corretta, corsi di perfezionamento all'aperto, passeggiate organizzate nel weekend, nei dintorni di Casalecchio o fuori regione, oltre l'annuale raduno.

MARA SONA

È un'attività adatta a tutti, a prescindere dall'età ed è una buona alternativa alla palestra.

Nordic Walking

Passeggiate e ginnastica nella palestra al verde «Aiuta anche la mente»

Il settore Nordic Walking della polisportiva Masi ha preso il via nel 2007 con gli istruttori Ismao Malin e Mara Sona, anche direttore e tecnico del settore, ai quali si è aggiunta prima Francesca Ferrarini e successivamente Michela Bonetti e Barbara Crippi. Da allora il numero di persone ha fatto rimpallinare il settore. Frequentato i corsi e le uscite organizzate con gli istruttori, l'entusiasmo ha fatto del settore Nordic Walking una realtà consolidata all'interno della polisportiva. Attualmente gli istruttori della disciplina è un gruppo di volontari, il "Gruppo percorsi", organizzato insieme a una attività che può dare ottimi risultati sia per chi ha una buona preparazione fisica che per chi ha una buona preparazione mentale. In questi corsi si allenano anche i disabili e i nonni.

CI SONO poi tante novità. In occasione del 50esimo anniversario della polisportiva, il settore ha organizzato una staffetta di Nordic Walking davvero speciale, che prenderà il via dall'Adriatico per poi terminare a Casalecchio, lungo l'argine del fiume Reno. L'iniziativa avrà luogo dal 30 aprile al 1 maggio con arrivo al parco della Chiusa in occasione della festa degli Aquiloni. I partecipanti, supportati da due pulmini attrezzati, partiranno dalle foci del Reno nei pressi di Casal Borsetti e Camolcchio di Reno, si diramano in piccoli gruppi senza soluzione di continuità, giorno e notte, fino all'arrivo a Casalecchio.

Fra le altre novità che hanno preso il via con la nuova stagione sportiva, la collaborazione giornalistica del settore con Cospolonia per l'organizzazione di passeggiate di Nordic Walking che coinvolgono ragazzi e bambini con il syndrome di down e i loro genitori, il compito del settore - hanno spiegato i responsabili - è stato quello di affiancare un istruttore qualificato nelle quattro uscite settimanali che si svolgono a Bologna e Camolcchio di Reno, una domenica mattina tra marzo e giugno, venerdì pomeriggio a Casalecchio, e un progetto unico da una rivisitazione del concetto di benessere nella persona disabile - hanno continuato -.

In virtù di questa concezione il progetto mira a coinvolgere il disabile e la sua famiglia, una disciplina che ha permesso di far sì che la disabilità è già stata superata da diverse decadi, di disabile e da uomini e donne di varie località d'Italia.

Maria Laura Gaddoni

Fire design

Stufe - Caminetti
Impianti Fotovoltaici e Solari Termici
Caldaie a Pellet e Legna
Sistemi Integrati di Riscaldamento

Via Fermi, 77 - San Giovanni in Persiceto (BO) - Tel. e Fax 051.825933 - info@firedesign.it - www.firedesign.it

spiegato Sona ? e si alterneranno in piccoli gruppi senza soluzione di continuità, giorno e notte, fino all' arrivo a Casalecchio».

Fra le altre novità che hanno preso il via con la nuova stagione sportiva, la collaborazione gratuita con del settore con Ceps onlus per l' organizzazione di passeggiate di Nordic Walking che coinvolgono ragazzi e bambini con la sindrome di down e i loro genitori. «Il compito dei volontari ? hanno spiegato i responsabili ? è stato quello di affiancare un istruttore qualificato nelle quattro uscite effettuate il sabato pomeriggio in settembre e ottobre a Bologna e Casalecchio di Reno. Nella prossima primavera tra marzo e giugno verranno effettuate nuove uscite». «Il progetto nasce da una rivalutazione del concetto di benessere nella persona disabile ? hanno continuato ?. In virtù di questa concezione il progetto mira a coinvolgere il disabile e la sua famiglia con la pratica del Nordic Walking, una disciplina sportiva che per le sue peculiarità è già stata adottata da diverse associazioni di disabili e da aziende Usl in diverse località d' Italia».

Manuela Goldoni.