

---

# Nordic Walking, molto più che camminare

**Autore:** Chiara Favotti

**Fonte:** Città Nuova

**Tempo di primavera, tempo per cimentarsi in una disciplina adatta a tutte le età. E per riscoprire, un po', se stessi**

Complici l'arrivo della bella stagione e la colonnina di mercurio che indica temperature quasi estive, ci ritroviamo tutti ad avere voglia di mettere il naso fuori casa, e possibilmente di praticare uno sport fuori dagli ambienti chiusi delle palestre. **Una proposta economica, divertente, adatta a tutte le età (e tasche) viene dal Nordic Walking.** Una disciplina che finalmente sta prendendo piede anche in Italia, **nata negli anni '30 del secolo scorso in Finlandia**, quando un gruppo di sciatori di fondo, durante i mesi primaverili ed estivi, escogitarono una tecnica che permettesse loro di non perdere i benefici del duro allenamento compiuto durante l'inverno. Utilizzato inizialmente solo dagli atleti, **a partire dagli anni '80 il Nordic Walking (o camminata nordica) è diventato uno degli sport più praticati dai finlandesi**, al punto da essere considerato la seconda invenzione nazionale dopo la sauna. Da allora, numerosi istituti di ricerca hanno affinato la teoria e la tecnica di una attività fisica che, se fosse praticata in maniera continuativa da un'alta percentuale di persone, porterebbe anche ad una drastica diminuzione dei costi in materia di salute pubblica. E difatti alcune Asl italiane hanno già avviato delle sperimentazioni in tal senso. Studi scientifici, inoltre, dimostrano che la camminata nordica può impegnare fino al 90% della muscolatura corporea. Ma di che cosa si tratta? Lo chiedo a **Fabrizio De Angelis, istruttore certificato federale della Scuola Italiana Nordic Walking**, l'unica referente italiana per la formazione: «Si tratta di una disciplina non agonistica, assolutamente aperta a tutti, utile sia come allenamento di base per altri sport che per la riabilitazione. La partenza è quella della camminata, ma ci sono delle tecniche da seguire, che noi insegniamo in speciali corsi organizzati a vari livelli, a partire dal corso base, aperto a tutti». De Angelis è presidente di una associazione, nei Castelli romani, che si adopera per diffondere la conoscenza di questa pratica, tra le realtà più giovani presenti su tutto il territorio italiano. «I movimenti delle gambe e delle braccia sono molto più ampi di quelli della camminata: inoltre i due bastoncini non sono un semplice appoggio, come per il trekking, ma fungono da strumento di spinta. I nordic walkers indossano dei quantini speciali che permettono di "spingere" sul bastone, e di utilizzare le braccia con la stessa intensità degli arti inferiori». La tipica camminata con i bastoncini in diagonale – mi spiega – è praticabile su tutti i terreni: dall'asfalto in città (utilizzando dei tappini di gomma, detti pad, per non implementare con un ulteriore fastidioso tac tac il rumore di fondo) ai sentieri dei parchi, dalla spiaggia in riva al mare al ciottolato di una strada antica. **In sostanza, è una elevazione del camminare, con pari dignità di gambe e braccia e quattro punti di contatto (non più solo due) col terreno.** Un modo per sentirsi in sintonia con la nostra Terra, nel pieno rispetto della natura circostante, e lo sguardo alto a contemplare quello che, andando di corsa, non riusciremmo forse nemmeno a notare: il decoro di un palazzo, il dettaglio di una volta, una nuvola striata al tramonto. **Provare per credere. Seguo De Angelis, attrezzata di bastoncini (che l'associazione fornisce gratuitamente), in una lezione dimostrativa.** Il suo incedere cadenzato, lungo un sentiero profumato di fiori di campo e aperto in lontananza, da un lato, allo spettacolo del mare, e dell'altro, sulla città eterna, è interrotto a tratti da garbate correzioni e da pillole di saggezza quasi zen. «Investiamo tante energie in compiti e incombenze quotidiane, ci battiamo per cose che poi forse nessuno ricorderà. Ma, ecco, ad un certo punto si apre uno spiraglio, e lasciamo cadere a terra i sassi che avevamo in tasca. È questo camminare insieme, facendo gli stessi passi, ridendo delle stesse cose, solo per il piacere di sentirsi uniti ritagliandosi un momento speciale tutto per sé. Che il Nordic Walking sia nato per questo, non lo so. Però, accidenti, funziona».