

# Una camminata di salute

**LA TENDENZA** Nasce in Bassa Romagna la prima associazione dedicata al "Nordic Walking"

**D**ue bastoncini e via! E' il Nordic Walking, o camminata nordica, una disciplina che arriva direttamente dalla Finlandia e poco alla volta ha preso piede anche in Italia fino a incunarsi nella Bassa Romagna. Merito di un gruppo di appassionati capitanati da Vito Minguzzi, presidente della neonata associazione Nordic Walking Bassa Romagna e istruttore diplomato nella scuola italiana di questa particolare attività.

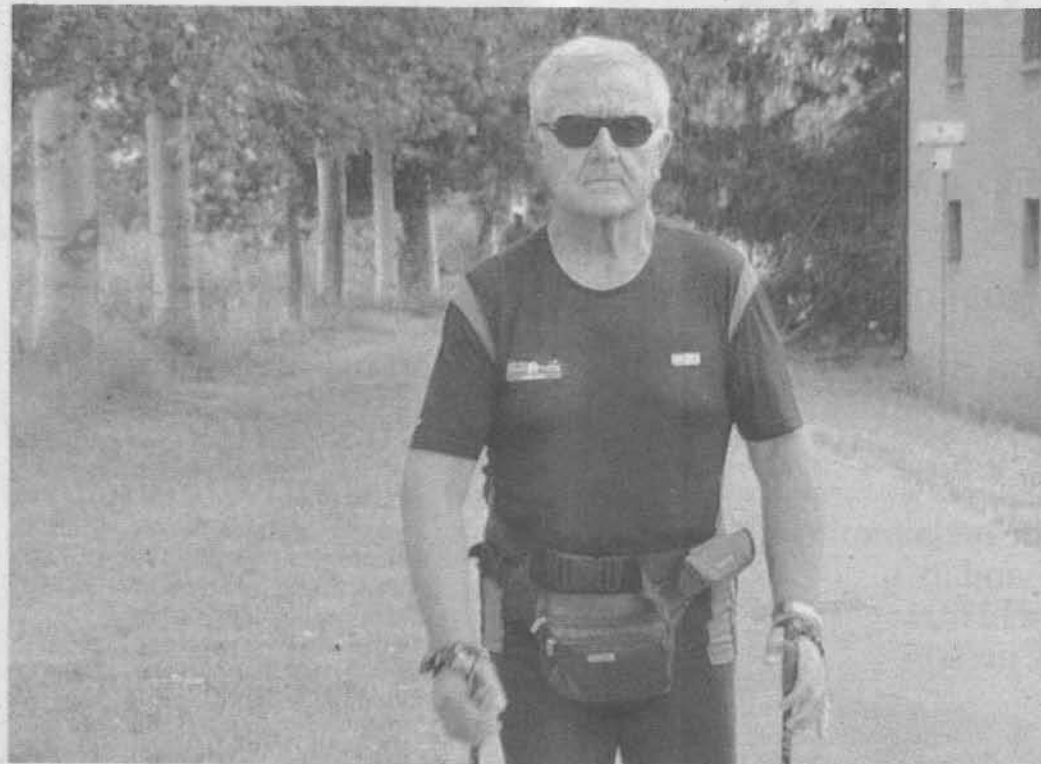
Spieghiamo bene di cosa si tratta. A prima vista, niente di più semplice: camminare accompagnandosi con due bastoncini simile a quelli che si usano nello sci di fondo. "Ma il bastoncino va impugnato in una certa maniera, così come l'appoggio del piede non deve essere improvvisato. Detto questo, bastano cinque ore di lezione e tre di camminata con l'istruttore per imparare i rudimenti a tutte le età. Per le tecniche avanzate, più sportive come saltelli o corse, serve invece maggiore applicazione" spiega Minguzzi.

Questa pratica sportiva appare per la prima volta in Fin-

landia negli anni Sessanta, tanto che il suo nome originale è 'Sauvakavely', poi tradotto in inglese quando il fenomeno si diffuse fuori dai confini del paese nordico. In breve, prese piede un po' ovunque un nuovo tipo di attività fisica codificata, ben presto studiata anche nelle università per le sue caratteristiche molto utili nel campo della riabilitazione. In Italia, il concetto attecchì agli inizi degli anni 2000, ma è solo dalla fine del 2003 che parte l'attività di formazione degli istruttori.

L'approdo nella Bassa è la diretta conseguenza di questa sua inarrestabile espansione, dove ha trovato in Minguzzi uno dei primi appassionati e insegnanti abilitati. "In provincia ci sono due istruttori con oltre 200 persone che fanno questo tipo di passeggiate di gruppo. Qui nella Bassa siamo appena partiti, con una decina di persone interessate" spiega, annunciando i primi corsi per settembre.

Il necessario per iniziare è alla portata di tutti: un paio di bastoncini - dal costo variabile dai 35 fino ai 100 euro - e poche ore di pratica. Poi, per rimanere in forma, basta un



**Due bastoncini e via** Vito Minguzzi, presidente della neonata associazione Nordic Walking Bassa Romagna

allenamento di un'ora per tre giorni a settimana. "La disciplina base è indicata per le persone di ogni età. L'impiego dei bastoncini apporta molti benefici rispetto al camminare senza: la fatica è ripartita uniformemente tra gambe, tronco e braccia e la stanchezza è molto più sopportabile. Poi migliora la coordinazione dei movimenti, si impara a controllare la respirazione e, con un particolare gesto delle mani che si aprono e chiudono sulle impugnature, si traggono benefici anche per la circolazione. Infine, rende più sicuri gli anziani quando camminano ed è un buon modo per passare il tempo insieme, perché le uscite di gruppo sono molto in voga" spiega.

Quanto al territorio pianeggiante in cui ci troviamo, non rappresenta un problema. Se la parola 'nordico', l'immagine dei paesi scandinavi e la pre-

## FESTIVAL EL DIABLITO A RUSSI

Giovedì 23, alle 21, il giardino della Rocca "T. Melandri" ospiterà l'Emilia Romagna Festival con il concerto dei Del Barrio x 4 "El Diablito", il multiforme gruppo italo-argentino a composto solitamente da tre musicisti: Nialdo Baggio (polistrumentista), Andrés Langer (pianista) e Marco Zanotti (batterista). In quest'occasione, invece, per il nuovo progetto "El Diablito", troviamo anche la violinista Cecilia Biondi. Con lei prende vita un quartetto che racchiude in sé una miriade di suoni, influenze e spartane interplay - formazione che sperimenta, crea e si divide a coinvolgere il pubblico.

senza dei bastoncini richiama alla mente paesaggi montuosi, questa disciplina è, in realtà, adatta ai territori pianeggianti e si sconsigliano camminate in superfici con una pendenza superiore al 10%.

"Quando vedo le decine e decine di persone che camminano di mattina, mi viene da pensare quanto potrebbero beneficiare da questa tecnica. Con l'uso dei bastoncini si mettono in movimento il 94% dei muscoli con un rischio per gli infortuni in pratica ridotto a zero" spiega Minguzzi. Così, a settembre, quando partiranno i primi corsi, lui e il suo manipolo di camminatori nordici cominceranno a mostrare i benefici della camminata che viene dal freddo anche alla Bassa Romagna. E buona passeggiata a tutti. Info su [www.nordicwalkingbassaromagna.com](http://www.nordicwalkingbassaromagna.com)

Marco Riciputi

## Happy Hour per i nonni di Conselice

**CONSELICE** Subito dopo Ferragosto, tornano le feste nelle case protette gestite dall'Asp della Bassa Romagna. Il primo appuntamento in calendario è quello fissato per giovedì presso la casa protetta Jus Pascendi di Conselice. Dalle 18 si terrà un originale "Happy Hour" di Ferragosto, la tradizionale festa di mezza estate per gli ospiti della struttura.

Alla festa prenderanno parte anche rappresentanti dell'amministrazione comunale di Conselice e dell'Asp dei Comuni della Bassa Romagna.

Grazie alla collaborazione del Gruppo alpini e dei volontari della struttura, gli anziani ospiti potranno gustare i sapori tipici dell'estate romagnola (con qualche incursione montanara...), e i piatti tipici del territorio, tra piadina, salsiccia, polenta, dolci e cocomero.

In serata si terrà una sfilata dove saranno proposti abiti smessi riportati a nuova vita dalle sapienti mani degli ospiti delle strutture gestite dall'Asp che durante laboratori creativi dei mesi scorsi hanno arricchito i modelli originali con decori, accessori e complementi rielaborando e utilizzando materiale riciclato (bottiglie di plastica, carta di uova di Pasqua, sacchi dell'immondizia ecc.).

A indossare le creazioni degli anziani saranno gli operatori e i volontari delle varie strutture gestite dall'Asp. La festa sarà allietata dalla musica di Atilio Benati.