

VareseNews

Dalla Finlandia al Campo dei Fiori arriva il Nordic Walking

Pubblicato: Venerdì 12 Marzo 2010

Arriva dalla Finlandia la nuova tendenza per le passeggiate in montagna: non una semplice camminata ma un'attività sportiva completa che tonifica e mantiene allenati muscoli e cuore. Il **Nordic Walking** si pratica con calzature sportive e due bastoncini che ricordano le racchette per sciare: è **un'attività fisica divertente, economica e rilassante**, ampiamente praticata nelle regioni dell'Europa settentrionale che da ormai qualche anno viene insegnata anche sui sentieri del **Monte Campo dei Fiori**.

I corsi, promossi dal Parco regionale Campo dei Fiori in collaborazione con il Nodo delle Guide e l'Associazione italiana di Nordik Walking, ripartiranno a marzo con programmi di due incontri per ricevere l'attestato di "nordic walker". **Le lezioni hanno come punto di ritrovo Brinzio o Luvinata** e si svolgeranno in orario diurno o serale. L'istruttore, **Davide Broggi**, è una guida alpina, accompagnatore per trekking, ciaspolate, scialpinismo e ovviamente istruttore di nordic walker. Gli interessati potranno trovare il calendario completo e tutte le informazioni sul sito internet www.nododelleguide.it oppure contattare direttamente l'istruttore:

e-mail: d.broggi@nododelleguide.it e cellulare 3282274701

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it