

Il Lago Maggiore per due giorni capitale del nordic walking

Pubblicato: Mercoledì 18 Maggio 2016



Se vi capita di vedere qualche **camminatore munito di bastoncini** in riva al lago o nei parchi del territorio è sicuramente un appassionato di **nordic walking (nw)**, in italiano camminata nordica. Si tratta di una specialità sportiva, nata in **Finlandia nel 1977**, che imita i gesti dello sciatore di fondo nella tecnica alternata che permette di tonificare tronco e braccia. La data ufficiale della comparsa di questo sport in Italia è il **1997** con la costituzione a **Sesto Calende** della prima scuola a livello nazionale.

Il **21 e 22 maggio prossimi**, in collaborazione con la Varese sport commission della Camera di Commercio e nell'ambito delle iniziative legate al progetto #Doyoulake, la scuola walking trail di **Sesto Calende** darà vita al “**Nordic walking days**” sul **Lago Maggiore e laghi minori** del territorio. Una due giorni di sport, cultura e gastronomia tra i comuni di **Ranco, Sesto Calende, Angera, Ispra, Varano Borghi, Ternate, Mercallo e Vergiate**, in compagnia degli istruttori **Silvano e Amanda Moroni** che spiegheranno la tecnica della camminata nordica con escursioni nei dintorni (Parco della Quassa, Monte San Quirico e lago di Comabbio).

«C'è chi dice che sia la miglior invenzione finlandese dopo la sauna – commenta con un sorriso **Silvano Moroni**, grande esperto di trekking, guida di montagna e istruttore di nordic walking -. È un'attività fisica dolce, adatta ad ogni età e praticabile in qualsiasi posto, sui sentieri, in città in riva ai laghi, e in qualsiasi stagione. Il nostro territorio è ideale per fare questo sport che al mondo è praticato da oltre 110 milioni di persone, di cui **3 milioni e mezzo** sono italiani, con una presenza femminile che sfiora il 60%».



da sinistra l'istruttore di nw Silvano Moroni e Lorenzo Barison della Bai automazioni industriali di Castiglione Olona, azienda che ha contribuito ad adattare i bastoncini per il nw.

I benefici del nordic walking sono evidenti in quanto aumenta il consumo calorico, ossigena il cervello, allena il sistema cardiocircolatorio, fa lavorare il 90% della muscolatura e migliora la muscolatura. Per praticarlo occorrono vestiti comodi, scarpe da ginnastica o da trail con suola scolpita, i bastoncini e un sorriso. «Sono evidenti anche i benefici economici per il territorio – continua Moroni – per chi decide di venire qui a trascorrere qualche giorno. Solo tra **Ispra e Sesto Calende** ci sono almeno 20 itinerari da nordic walking e cinquanta fino a **Luino**, quindi è un territorio con grandi potenzialità».

Il week end dedicato al Nordic Walking è sostenuto da varie realtà, pubbliche e private, un mix interessante perché riflette anche la metamorfosi di **un territorio fortemente industrializzato** ma anche alla ricerca di una nuova dimensione turistica. «Il ruolo della Camera di Commercio – spiega **Sabrina Guglielmetti** della Varese sport commission – è fare da aggregatore dei vari soggetti per aumentare l'attrattività della nostra provincia per evento sportivi con ricaduta turistica».

Info e contatti 0331913687 3737826128

www.scuolawalkingtrail.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it