

“Galla Nordic Walking”, una giornata tra prati e boschi

Pubblicato: Martedì 26 Giugno 2018



Il **primo fine settimana di luglio** nell'area gallaratese si connota di **sport e benessere**, domenica 8 luglio infatti si terrà (partenza dalla località Boschina) a partire dalle 9.30, la **1° edizione della manifestazione non competitiva “Galla Nordic Walking”**.

Co-organizzatore della manifestazione la [Scuola Walking Trail Italia](#), con la direzione tecnica dell'Istruttore Nazionale e Formatore Coni/ASC Silvano Moroni, che ha studiato **un percorso di circa 12 km tra i nostri territori** alla scoperta delle bellezze naturali che ci circondano

La manifestazione parte dalla Boschina, l'area immersa nel verde inclusa nel Parco Lombardo del Ticino, dove il bastone può lavorare perfettamente, e si **estende alle zone umide e pianeggianti dei “fontanili” di Besnate**, attraverso le colline moreniche di **Jerago, e Centenate** per rientrare nuovamente a Gallarate Boschina. Il percorso (che potete scaricare sul sito www.yeswesports.it) sarà tracciato e presidiato da volontari. Punto fermo è la possibilità di non correre, ma di camminare con l'uso dei famosi “Bastoncini”.

Tempo massimo per portare a termine il percorso 2',30". Iscrizione 10 euro, su yeswesports.it, dalla pagina [Facebook](#) e su eventbrite.it fino a due giorni prima della gara, mentre il giorno della gara alla partenza entro le ore 9.00. Possibile rinvio in caso di maltempo.

Rispetto alla normale camminata, **il Nordic Walking introduce l'uso di particolari bastoncini** che completano i movimenti in modo da coinvolgere attivamente e tonificare la parte superiore del corpo,

permette di consumare il 45% di calorie in più rispetto alla normale camminata, coinvolge l'85% dei muscoli, alleggerisce l'apparato motorio inferiore, incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio. Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione, e rilassa le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca.

La manifestazione di Nordic Walking sarà preceduta **giovedì 5 luglio alle 21**, nella Sala Impero del Comune di Gallarate dal **Seminario: NORDIC WALKING PER LA PREVENZIONE MEDICA** con **Silvano Moroni**, Presidente Scuola Walking Trail Italia, Guida Escursionistica, Istruttore di Sci Alpinismo, Istruttore Nazionale e Formatore ASC/CONI, che illustrerà i benefici effetti di una costante pratica del Nordic Walking, affiancato da **Neva Agostini**, dirigente medico presso il reparto Cardiologia dell'Ospedale S. Antonio Abate di Gallarate, che potrà confermare scientificamente come questa pratica possa essere un valido strumento di prevenzione medica. Ospite della serata la Ultra Trail Runner **Michela Uhr**, vincitrice della Bettelmatt Ultra Trail 2017.

Il seminario è ad ingresso gratuito.

[Roberto Morandi](#)

roberto.morandi@varesenews.it