

VareseNews

“Come prepararsi a un cammino”: a Materia un corso pratico

Pubblicato: Mercoledì 21 Gennaio 2026



In collaborazione con **Varese Corsi**, a Materia sono in arrivo **sette nuovi laboratori** dedicati ai varie attività. Tra le proposte presentate, per gli appassionati di sport ci sarà un corso dedicato al cammino.

“**Come prepararsi a un cammino: consigli e pratica**” si articola in cinque lezioni, che prenderanno il via da **lunedì 2 marzo**, dalle **19:00 alle 20:30**. Guidato da **Neven Adzaip e Marco Giovannelli**, entrambi esperti camminatori con numerosi cammini alle spalle, il corso sarà suddiviso in una parte pratica una teorica. Al termine, sarà prevista una camminata di gruppo, un’occasione preziosa per applicare quanto appreso durante il corso.

Durante gli incontri si affrontano temi pratici e concreti: dalla **scelta delle scarpe** giuste al bilanciamento del **peso dello zaino**, dall’alimentazione in cammino alla preparazione mentale necessaria per vivere un’esperienza intensa e gratificante.

Le iscrizioni sono aperte, [qui tutte le informazioni](#).

Materia si trova in via Confalonieri 5, Castronno.

Chiara Ferraro

chiara.ferraro@varesenews.it

