

Nordic walking mania

A Mantova spopola la camminata nordica

di Leonardo Bottani

Mantova sempre più provincia del Trentino che della Lombardia. Dopo il boom di scalatori nella palestra di roccia My Wall a Levata, ecco il boom del nordic walking, vale a dire la camminata nordica con i bastoncini.

LE ORIGINI. Nata in Finlandia come allenamento estivo dei fondisti, è diventata vera e propria disciplina autonoma di fitness che associa indubbi vantaggi fisici a gratificazioni dello spirito, per l'effetto aggregante di una salutare passeggiata in mezzo alla natura. Chiedete per conferma ai 200 walker che giorni fa hanno 'invaso' Bosco Fontana in una splendida giornata d'autunno.

IL PROFETA. «E' stato un grande successo» spiega Luciano Comini, il profeta del nordic walking a Mantova, storico fondista del Cai nonché podista co-fondatore dell'Atletica Bancole insieme al fratello Franco. Tutto nasce tra il 2005 e il 2007 con le trasferte del Cai alle gran fondo del Nord. «Mi hanno incuriosito tutte quelle persone di ogni età che camminavano coi bastoncini» rivela Comini, che nel 2008 a Parma frequenta il corso della Scuola italiana nordic walking che lo qualifica istruttore nazionale.

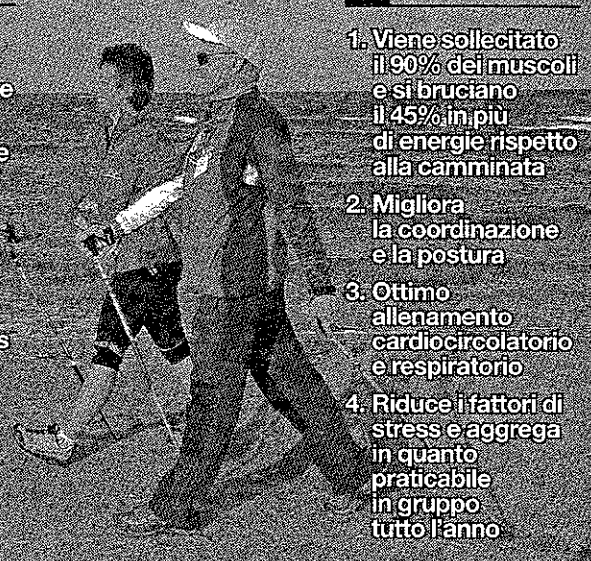
I PRIMI PASSI. Le prime lezioni vedono come allievi i

● Che cos'è

1. **Camminata con bastoncini usati per spingere**
2. **Nasce in Finlandia come preparazione estiva allo sci di fondo**
3. **Da alcuni anni vera e propria disciplina sportiva di fitness**
4. **Praticabile da tutti, bambini e anziani compresi**

● I benefici

1. **Viene sollecitato il 90% dei muscoli e si bruciano il 45% in più di energie rispetto alla camminata**
2. **Migliora la coordinazione e la postura**
3. **Ottimo allenamento cardiocircolatorio e respiratorio**
4. **Riduce i fattori di stress e aggrega in quanto praticabile in gruppo tutto l'anno**



L'allenamento estivo dei fondisti diventata disciplina di fitness

In un paio di anni gli appassionati sono già centinaia

tesserati del Cai per la precisiistica. Poi incominciano i corsi serali della nuova disciplina con il supporto scientifico del fisioterapista Andrea Roffia: a Mantova, Governo-



Un'immagine della prima camminata al Bosco Fontana l'anno scorso



Grandi e piccini alla partenza di una passeggiata in città

l'innovativo progetto di diffusione dell'educazione motoria presente da 10 anni in tutta la provincia.

NONNI E NIPOTI. Sì, perché il nordic walking aiuta gli anziani a rallentare il naturale incurvamento della colonna vertebrale ma, allo stesso tempo, aiuta i ragazzini a essere meglio coordinati combattendo inoltre la scoliosi. Ma fa bene anche all'«homo sedentarius» schiavo del computer. «Ci abbiamo messo 4 milioni di anni per raddrizzarci e in soli 40 stiamo tornando a curvare la schiena — ama dire Roffia alle presentazioni —. Col nordic walking si torna belli dritti».

L'ESPANSIONE. Nel frattempo a Comini si sono affiancati i 'collegli' istruttori Cesare Pasotti, Paola Gandolfi e Fabio Maestrelli che ora condividono attivamente il progetto. E in questi giorni sta nascendo ufficialmente la società «Nordic walking Mantova» che vanta già le sotto-sezioni di Angeli, Governolo, Marmirolo, Roverbella, Sustinente e Valletta Valsecchi. La continuità è garantita. Due camminate nordiche alla settimana a Bosco Fontana e presto altre due dal Campo canoa si terranno sempre mercoledì e sabato.

I PROGETTI. E per il 2011, oltre a ripetere con la bella stagione le Lunarie, i tour degli agriturismi e il tour urbano, già sono fissate nuove uscite in Val di Fiemme e Lessinia mentre si stanno allacciando buoni rapporti con i 'collegli' di Desenzano, Trento e Recoaro.

Attività alla portata di tutti: bambini adulti e anche anziani

L'istruttore Comini: già pronta la società e un 2011 ricchissimo

lo, Marmirolo, Sustinente e pure alla scuola elementare di Lunetta. E ci sono già stati contatti con l'Ufficio scolastico provinciale per un probabile debutto in Giosport,