

CAMMINARE PER ORE SENZA FATICA? IN ABRUZZO ARRIVA IL 'NORDIC WALKING'

1 Luglio 2013



ORTONA – Camminare per chilometri senza sentire quasi per niente la fatica? È possibile con il “nordic walking”, una disciplina che comincia a contare molti appassionati anche in Abruzzo.

Una dimostrazione pratica si è avuta ieri a Ortona (Chieti), grazie all’iniziativa voluta da Achille Bottega, uno degli istruttori della regione, che ha dato vita alla manifestazione “10.000 passi per stare bene”.

In tutto otto chilometri di passeggiata, 10 mila passi appunto, per apprezzare le qualità del nordic walking e visitare la città chietina, ricca di storia e monumenti.

Il segreto per non stancarsi è utilizzare due bacchette, simili a racchette da sci, con le quali si aiuta il corpo a far lavorare anche i muscoli del busto e non solo quelli delle gambe.

“In questo modo – spiega Bottega – si utilizza il 90% del corpo, distribuendo il carico in maniera omogenea”.

A prendere il via dall'Iper di Ortona c'erano un centinaio di persone di tutte le età, tra cui anche il sindaco della cittadina, Vincenzo D'Ottavio: un tour tra palazzo Farnese, la passeggiata Orientale, il teatro Vittoria e il castello aragonese.

Al ritorno, dopo una camminata durata più di due ore, tanti sorrisi e nessuna lingua di fuori. *(pi.bi.)*