

ATLETICO MONTEROTONDO

NORDIC WALKING

(brevissima introduzione):

Il **Nordic Walking** (o camminata nordica) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio di una coppia di bastoncini. Può essere considerato **una delle attività sportive più complete in assoluto, alla portata di tutti e per tutte le età.**

E' una disciplina podistica dell'atletica leggera, appartenente al settore della marcia.

- permette un consumo energetico maggiore rispetto al cammino senza bastoncini, coinvolgendo circa il 90% della nostra muscolatura, aumentando anche l'ossigenazione dell'intero organismo;
- mantiene in esercizio quattro delle cinque principali qualità motorie, quali la resistenza, la forza, la mobilità e la coordinazione;
- migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale oltre ad alleggerire il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere;
- ritarda il processo di invecchiamento, stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress e rinforza il sistema immunitario;
- è un anti-stress naturale, infatti migliora il tono dell'umore; regolarizza il battito cardiaco che nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure; consente una regolarizzazione del respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante"; aiuta a scaricare le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche e protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi. Infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini.

Ok, adesso veniamo alla pratica però!

L'A.S.D. Atletico Monterotondo, primo tra tutte le associazioni sportive dell'area, dal mese di settembre 2023, coadiuvato da Istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking, ha aperto le iscrizioni ai corsi NW.

Come primo impatto, l'aspirante Atleta NW, viene invitato a partecipare ad una **lezione di orientamento al NW completamente gratuita**. In tale lezione, della durata di circa un'ora e mezzo, viene spiegato a grandi linee questo sport e vengono effettuate delle brevi prove di due andature (l'alternato ed il parallelo). Al termine della lezione si effettua una breve camminata (nelle due andature appena apprese) nel bosco.

Il camminatore che intende procedere nel NW, viene invitato ad effettuare il tesseramento annuale presso gli uffici di Monterotondo. La quota del tesseramento include l'assicurazione ed una maglia con i colori della squadra. In tale frangente verrà consegnato valido certificato medico NON agonistico.

Il neo tesserato, effettuerà quindi un **Corso Base**, della durata di circa tre ore, nel quale verranno insegnati i principi e la tecnica del NW a seconda delle varie andature. Nella circostanza, a buon esito del corso, verrà rilasciato un attestato di partecipazione dalla Scuola Italiana Nordic Walking valido su tutto il territorio nazionale.

Dopo il Corso Base si verrà inseriti nel gruppo camminatori NW dell'Atletico Monterotondo.

.....quindi ricapitolando:

1. *Corso di Orientamento*
2. *Tesseramento*
3. *Corso Base*
4. *.....si cammina!*

Ok, ma dove?

Le nostre palestre:

Macchia del Barco e della Gattaceca;

Località Grottamaroza;

Riserva Naturale "Nomentum";

....e tutti i posti che vogliamo all'aria aperta!

Area Parco degli acquedotti – Roma

Da dicembre 2023 L'ASD Monterotondo ha ampliato il suo raggio d'azione ed esegue corsi di Nordic Walking anche a Roma e più precisamente presso il Parco degli acquedotti (Metro Giulio Agricola – Cinecittà). Per tutti coloro che intenderanno svolgere l'attività presso quest'area, il tesseramento, per ovvii motivi logistici, verrà effettuato direttamente sul posto (al parco) al momento del corso base con l'istruttore di riferimento sempre previa presentazione di valido certificato medico per attività sportiva NON agonistica. Quindi tesseramento e corso base saranno contestuali e non verrà effettuato il corso di orientamento. La ricevuta del tesseramento verrà inviata direttamente via mail al camminatore da parte della segreteria. La prima lezione dopo il corso base sarà gratuita.

Cosa mi serve per fare NW?

Abito comodo (es.: tuta per fare ginnastica);

No borse tracolla, si zainetto o marsupio sportivo;

Scarpe: preferibili da trail.

Bastoncini: per questioni igieniche si consiglia l'acquisto, altrimenti forniti dall'Istruttore.

Bello! ma quanto costa?

Tesseramento: **Euro 20,00**

Corso Base: **Euro 25,00**

Lezioni: **Euro 5,00**

Per informazioni:

Segreteria:

Piazza P.Togliatti 3, 00015 Monterotondo (Rm), dal Lunedì al Venerdì dalle ore 16.30 alle ore 19.30, tel. 06.90.62.51.17 - mail: monterotondoatletico@gmail.com

Istruttore Area Monterotondo:

Angelo: cell. 331.3621991, mail: agmarcelli@tiscali.it

Istruttore Area Parco Acquadotti Roma:

Alberto: cell. 338.4464217, mail: albertoleone597@gmail.com