Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2014)
Heft: 62

Rubrik: Sport

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nordic Walking, elogio della completezza

Milly Marconi e Gianroberto Cavalli e la loro passione irrinunciabile

Nipotina dello sci di fondo, la camminata nordica è un'attività fisica completa. A piedi liberi e con bastoni simili a quelli del progenitore, il nordic walking, per dirla comunemente, impegna tutto il corpo proprio per la spinta delle braccia unita a quelle delle gambe. In salita o in pianura che sia, questo sport dolce e di endurance, riconosciuto nel 1997, è diventato popolarissimo ed è un toccasana per ogni età. Nelle Terre di Pedemonte, a Verscio in particolare, un gruppo di giovanotte sedentarie e giovanotti pensionati ne ha fatto la sua bandiera. Pur non essendo una vera e propria società, i camminatori si ritrovano a seconda del tempo a disposizione, della durata dell'attività e della personale capacità atletica. Incontrare Gianroberto Cavalli e Milly Marconi è una botta d'energia, anche solo stando seduti al Croce Federale a far due chiacchiere sul tema.

"Se al mattino piove e immagino che la sera non posso andare a camminare sono inquieto – spiega Gianroberto –. Io frequento un gruppo di Losone che propone itinerari variegati. Siamo quasi una cinquantina. Il lunedì un quarto d'ora di riscaldamento e un'ora e un quarto di camminata, a volte anche di salita impegnativa. Al mercoledì faccio anche ginnastica e pallavolo, il venerdì e il sabato bici".

Le signore si trovano invece a Verscio. *"Siamo un gruppo numeroso e andiamo con la signora Maruska, che fa da monitrice – dice Milly -. Movimento e divertimento. Il giovedì camminiamo anche cinque o sei ore, ci vuole tutta la giornata. Il martedì invece camminiamo per due ore. Noi andiamo anche se piove o nevica".*

I benefici del Nordic Walking illuminano i nostri due interlocutori. Ma vanno spiegati ai prigionieri del divano.

Gianroberto: *"È una malattia, una droga, quando cominci non riesci più a fermarti. Dedico molto tempo alla mia passione per i francobolli e ho bisogno di muovermi. Mi ero messo in testa di dimagrire, ma il dottore mi ha detto che è meglio un obeso che cammina di un magro sedentario, si evitano una trentina di malattie. Il nostro è un gruppo di over 65, mentre Milly e le altre donne sono più giovani. Una volta sono andato con loro da Corcapolo fino a Comino e credo di essere arrivato ultimo".*

Milly: *"È uno sport che rilassa, che ti distoglie dai lavori di casa. Il bello è stare assieme, non solo per muoverci ma anche per ridere e divertirsi".*

Che differenza c'è tra una normale camminata e il nordic walking?

Milly: *"C'è un gran lavoro di braccia, bisogna spingere in modo coordinato. Non lo faccio per la linea, ma perché sono felice, anche questa è salute".*
Gianroberto: *"È uno sport che si può paragonare al nuoto, interessa tutti i muscoli. O allo sci di fondo, senza neve. La monitrice ci spinge a spingere con i bastoni, anche perché ce ne sono alcuni che li tengono a ciondoloni senza ricavarne beneficio. Quando arrivo a casa sono distrutto. Visto che io non lavoro più, ho ritrovato anche il gusto di socializzare, ci scambiamo battute, usciamo a pranzo".*

Si capisce che il nordic walking, per Milly e Gianroberto, è un'attività irrinunciabile, più bella ancora se praticata in gruppo. Proprio per questo è implicito l'invito a tutti coloro che sono interessati a farsi avanti.

Controindicazioni? La risposta è all'unisono: *"Nessuna. È bellissimo. È uno sport a misura d'uomo".*

Giorgio Genetelli