

Nordic Walkers Sta prendendo sempre più piede Camminare in mezzo al verde spopola il Nordic Walkers



VITERBO - Se li vedete girare per i boschi, per le spiagge o in qualche altro posto con delle racchette simili a quelle da sci in mano anche quando fanno 40° all'ombra, non preoccupatevi, non sono matti. Non stanno tentando di lanciare una nuova linea prêt-à-porter, né si tratta delle trovata di qualche artisticoide che protesta contro lo scioglimento dei ghiacci o si batte per la salvaguardia della natura.

Sono sportivi, sono una cinquantina in città, sono nordic walkers. Nome che dice poco ad un orecchio non allenato, ma che tradotto significa: amanti della natura, del benessere e dello sport. Di uno sport, il nordic walking appunto, che viene dalla Finlandia, e che sia o meno "la migliore invenzione finlandese dopo la sauna" come dicono i suoi sostenitori, non si sa. Quello che invece si sa è che sta conquistando rapidamente tutto il mondo. Ed il perché lo spiega Domenico Meschini, istruttore internazionale dell'associazione nordic walking centro Italia: "Perché è un modo facile, naturale e divertente per tenersi in forma, indipendentemente dall'età, dal sesso o della preparazione fisica. Un allenamento normale arriva ad interessare fino al 90% della muscolatura, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni come invece accade in altre discipline. In più è divertente e poco costoso". Che non guasta quando, invece che sulle partite di calcio, si scommette su quanto crescerà in un giorno lo spread tra titoli di stato italiani e tedeschi. E che anzi, in tempi di crisi, può pure essere un modo per far muovere l'economia attraverso la promozione del territorio: "Pochi infatti sanno che il comprensorio viterbese è un scrigno naturale di odori e colori che aspetta solo di essere aperto - continua Meschini - passeggiare in mezzo ai boschi è il modo migliore per conoscere, e soprattutto far conoscere le nostre ricchezze". Il passo è breve, basta arrivare sui monti Cimini. Per info, www.nordicwalkingcentroitalia.it.

■ Nella Tuscia
in tanti
lo stanno
scoprendo

Luca Telli