

COMUNICATO STAMPA

NORDIC WALKING: SCOPRIAMOLO E PROVIAMOLO INSIEME ALLA PIU' IMPORTANTE SCUOLA ITALIANA

**A GALLARATE l'8 luglio la 1° Manifestazione non competitiva e il 5 luglio un
seminario sulla prevenzione medica**

Varese, 22 Giugno 2018

organizzato da ASC COMITATO REGIONALE LOMBARDIA con il patrocinio del Comune di Gallarate, ed in collaborazione Bellissima Terra Cop. Soc a r.l. il primo fine settimana di luglio nell'area gallaratese si connota di sport e benessere

Domenica 8 luglio

infatti si terrà (partenza dalla località Boschina) a partire dalle 9.30, la 1° edizione della manifestazione non competitiva

“Galla Nordic Walking”

Co-organizzatore della manifestazione la Scuola Walking Trail Italia, con la direzione tecnica dell'Istruttore Nazionale e Formatore Coni/ASC Silvano Moroni, che ha studiato un percorso di circa 12 km tra i nostri territori alla scoperta delle bellezze naturali che ci circondano

La manifestazione parte quindi dal territorio detto “Boschina”, un'area immersa nel verde inclusa nel Parco Lombardo del Ticino, dove il bastone può lavorare perfettamente, e si estende alle zone umide e pianeggianti dei “fontanili” di Besnate, attraverso le colline moreniche di Jerago, e Centenate per rientrare nuovamente a Gallarate Boschina. Il percorso (che potete scaricare sul sito www.yeswesports.it) sarà tracciato e presidiato da volontari. Punto fermo è la possibilità di non correre, ma di camminare con l'uso dei famosi “Bastoncini”.

Tempo massimo per portare a termine il percorso 2',30”.

Iscrizione 10 euro, Possibile rinvio in caso di maltempo

Iscrizioni su <http://www.yeswesports.it/events/galla-nordic-trail/>, <https://www.facebook.com/yeswesport/>, e www.eventbrite.it fino a due giorni prima della gara, mentre il giorno della gara alla partenza entro le ore 9.00.

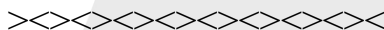
Bellissima Terra Cooperativa Sociale a r.l. - C.f., p.i. e R.I. 04269370237 – R.E.A. VR 406533 – VA 350438

Sede Legale Corso Cavour, 76 – 37059 Zevio (VR)

Sedi Secondarie: 37131 VERONA Via Carlo Cipolla, 14

21100 VARESE Via Monte Generoso, 59 - c/o CUS INSUBRIA/UNIVERSITA' DELL'INSUBRIA

Rispetto alla normale camminata, il Nordic Walking introduce l'uso di particolari bastoncini che completano i movimenti in modo da coinvolgere attivamente e tonificare la parte superiore del corpo, permette di consumare il 45% di calorie in più rispetto alla normale camminata, coinvolge l'85% dei muscoli, alleggerisce l'apparato motorio inferiore, incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio. Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione, e rilassa le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca.



La manifestazione di Nordic Walking sarà preceduta

Giovedì 5 Luglio alle 21,

presso la Sala Impero del Comune di Gallarate in via Verdi, 2 dal Seminario:

NORDIC WALKING PER LA PREVENZIONE MEDICA

dove Silvano Moroni, Presidente Scuola Walking Trail Italia, Guida Escursionistica, Istruttore di Sci Alpinismo, Istruttore Nazionale e Formatore ASC/CONI, illustrerà i benefici effetti di una costante pratica del Nordic Walking, affiancato da Neva Agostini, Dirigente Medico presso il reparto Cardiologia dell'Ospedale S. Antonio Abate di Gallarate, che potrà confermare scientificamente come questa pratica possa essere un valido strumento di prevenzione medica.

Ospite della serata la Ultra Trail Runner Michela Uhr, vincitrice della Bettelmatt Ultra Trail 2017.

Il seminario è ad ingresso gratuito.

ALLEGATO: locandina della manifestazione



Ufficio Stampa ASC Lombardia
Brp Editore Srl
Roberto Bulegato
3482648442
direttore@brpeditore.it