

---

# Una nuova, buona, scusa per camminare

**Autore:** Paolo Crepaz

**Fonte:** Città Nuova

Non si vive per fare sport, ma si fa sport per vivere meglio. Giuseppe Dellasega, Pino per tutti, fa sport da una vita: a Predazzo, in Val di Fiemme, lo conoscono tutti. Ex campione di orienteering, maestro di snowboard in inverno, da qualche anno è istruttore di nordic walking, la camminata con i bastoncini: tè ai mirtili e strudel a casa sua sono d'obbligo alla fine dell'escursione condotta sui sentieri del Lagorai. Il periodo dell'agonismo esasperato non è tutta la vita di un atleta: vi sono momenti, in età giovanile, in cui lo sport è un gioco, e momenti in cui muoversi è relax, piacere e mantenimento della forma fisica. Schiavo dell'agonismo esasperato, non si può certo dire che lo sport ad alto livello, come è proposto oggi, faccia sempre bene. Camminare con i bastoncini non ha niente a che vedere con l'agonismo e per questo resterà sempre - ci spiega Pino - un'attività motoria fine a sé stessa. Fra le tante discipline, agonistiche e non, che ho avuto la fortuna di praticare, è una delle più appaganti: tutti gli sport sono belli, ma non tutti, oltre alla gioia di praticarli, portano allo stesso tempo un sicuro beneficio fisico ed un costante contatto con la natura. Camminare con i bastoncini è invece un'attività sportiva sana e naturale che può essere praticata ovunque, durante tutto l'anno e a tutte le età. Si cammina da soli o in compagnia, in silenzio o chiacchierando, si può camminare per poco tempo come per giorni interi. Lo afferma lui che è reduce dal trekking delle leggende, 59 ore di camminata ininterrotta sulle vette a corona delle valli di Fiemme e Fassa, affascinante e impegnativa come un'impresa alpinistica d'altri tempi. Il suo entusiasmo accende ogni parola che usa per farci partecipi di quanto sia bello camminare: la realtà è che bisogna sperimentarlo. In effetti la soddisfazione per la gita di oggi, fa passare in secondo piano il dolore ai polpacci distesi sotto il tavolo. Ai nostri giorni si cammina praticamente solo per avere benefici fisici. Una volta era uno dei pochi modi per spostarsi: si camminava da soli o in gruppo perché era appagante, per dare un senso a qualche ricorrenza, per raggiungere dei luoghi di pellegrinaggio, per smaltire qualche eccesso alimentare. Il benessere ha portato tante belle cose, ma anche tanta pigrizia. Con i suoi pessimi frutti: dall'obesità alle malattie cardiovascolari. La passione l'ha portato a scrivere un manuale per chi voglia avvicinarsi al camminare con i bastoncini (Nordic walking, Valentina Trentini Artimedia Editore), un'attività che vuole essere una filosofia di vita prima che uno sport. Ho cercato di spiegare il nordic walking con parole semplici, con tante foto per rendere facile e comprensibile ogni movimento ed esercizio della progressione. Non intendo assolutamente sostituire il lavoro dell'istruttore (Pino fa parte dell'Associazione Nordic Fitness Italiana - [www.nordicwalking.it](http://www.nordicwalking.it)) che, per chi inizia qualsiasi attività sportiva, è, a mio parere, fondamentale. Ma camminare con i bastoncini non dovrebbe essere cosa scontata e facile? Attenzione! Molti hanno già camminato con i bastoncini, ma il nordic walking è un'altra cosa: il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio! Il principio fondamentale è proprio quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli, con un maggiore consumo calorico ed un miglioramento della forma fisica. Si dice che lo sauvakavely, la camminata nordica, abbia fatto la sua prima apparizione in Finlandia negli anni Trenta. Inizialmente praticata da atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco in estate si è successivamente perfezionata, sviluppandosi in un vero e proprio esercizio di fitness. Nel 1996 due studenti di educazione fisica finlandesi scrissero sul tema la loro tesi di laurea e studiarono la disciplina. Accorciarono il bastoncino rendendo più efficace la tecnica di avanzamento e più ampio e redditizio il movimento delle braccia; combinarono infine la camminata con i bastoncini con diversi esercizi di potenziamento, resistenza, destrezza, coordinazione e stretching. Da allora il nordic walking si è diffuso un po' ovunque e anche chi si occupa di salute ne ha scoperto e dimostrato i benefici: è disciplina all'aria aperta, impegna, si dice, l'80 per cento della muscolatura, fa bene a

---

cuore e circolazione, rafforza le braccia e le spalle, oltre alle gambe, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Al di là dei pareri medici, che purtroppo non hanno mai convinto la gente a muoversi, il camminare, ritenuto da molti attività noiosa e ripetitiva, sembra davvero trovare nuovi adepti grazie all'attributo rappresentato dai bastoncini. Solo una moda? Invito chi pensa che il nordic walking sia uno sport di tendenza e quindi di passaggio a speri mentarlo: dopo poche uscite si entusiasmerà, sperimenterà risultati positivi e difficilmente smetterà. Oggi nel mondo milioni di persone camminano con i bastoncini, basti pensare che le vendite di bastoni in estate ha superato quelle dell'inverno . Non resta che provare. A spendersi in favore della disciplina ci sono atleti e personaggi di spicco. Uno per tutti, Paulo Coelho, uno dei più grandi scrittori contemporanei, in un suo libro descrive così la camminata con i bastoncini: Fu una scoperta fantastica! Marciammo lungo i pendii di una montagna con la sensazione che il movimento interessasse l'intero corpo, che l'equilibrio risultasse più solido, che la stanchezza fosse minore. Percorremmo il doppio della distanza che abitualmente coprivamo in un'ora. Avevo tentato di esplorare un ruscello in secca, ma avevo rinunciato per le difficoltà insormontabili rappresentate dalle pietre del greto. Pensai che con quei bastoncini sarei riuscito nel mio intento: fu davvero così.