

Torrechiara Il fascino del nordic walking intorno al castello

La sfida dei podisti coi bastoncini vinta da Alessandra Vignali e Davide Ferrari

MONICA CALAMANDREI

■ **TORRECHIARA** Se non fosse per mancanza della neve e l'utilizzo delle scarpe da ginnastica sembrerebbero un gruppo di sciatori di fondo pronti per una gara. A sfidarsi in una competizione lungo un percorso ideato intorno al castello di Torrechiara sono stati infatti i soci di Anwi, l'associazione italiana di nordic walking.

Uno sport particolare nato verso la fine degli anni '80 con lo scopo di far muovere le persone di una certa età. «Ricerche scientifiche internazionali hanno dimostrato i benefici che questa attività può avere sulla salute - spiega il presidente nazionale di Anwi Claudio Bellucci - rappresentando spesso anche un ruolo importante di prevenzione e riabilitazione per molte patologie». La così detta «camminata nordica» in fatti aumenta il consumo calorico, allena il sistema cardio-circolatorio,



SPORT Gli atleti che hanno partecipato alla gara di nordic walking che si è svolta in un percorso attorno al castello.

migliora la postura e accresce il benessere psicofisico. La competizione, organizzata da Anwi Parma insieme all'associazione Camminafacile, a cui hanno partecipato circa una quarantina di soci, provenienti non solo da Parma ma anche da altre province come Lucca, Treviso e Castelfranco Veneto, è stata preceduta dall'inaugurazione del nuovo campo scuola di nordic walking. Il percorso, della durata di circa due ore, si snoda intorno al castello di Torrechiara. «Questo sport rappresenta non solo un investimento positivo sul benessere delle persone che lo praticano - dichiara il sindaco di Langhirano Giordano Bricoli - ma

permette di scoprire i territori più belli e suggestivi del nostro paese». Nonostante però si tratti di una camminata e non di una corsa, un buon allenamento è fondamentale. Anche se «non essendo una gara a tempo - spiega il consigliere di Anwi Parma Francesco Bonini - la giuria valuta solo la tecnica e la regolarità della camminata». Il week end dedicato al nordic walking, iniziato con una visita guidata al castello ed un'escursione in zona, si è poi concluso con le premiazioni. Ad aggiudicarsi il primo posto Alessandra Vignali per le donne e Davide Ferrari per i maschi.