

La Nuova di Venezia Mestre

Sabato 20 settembre 2008

Bibione, in arrivo da tutta Europa alla 2 giorni di camminata nordica

BIBIONE. Provenienti da ogni parte d'Europa, gli appassionati di Nordic Walking si ritroveranno oggi e domani domenica per il raduno nazionale di questa disciplina sportiva che in Europa del Nord è ormai ai primi posti tra quelle più praticate e sta crescendo in maniera esponenziale anche in Italia. Si tratta della camminata nordica, la stessa dello sci di fondo, con andatura diagonale e con l'inserimento dei bastoncini tra un passo e l'altro. Bastoncini la cui lunghezza ottimale si otterrà moltiplicando la propria altezza per 0,66 ed arrotondando di cinque in cinque centimetri. Il programma prevede alle 14 il ritrovo presso lo stand Fcn in viale Aurora per la consegna dei bastoncini, cui seguirà un breve corso introduttivo alla camminata con istruttori Anwi. La partenza per l'escursione è fissata alle 15,30 con due percorsi a scelta da 5 e 10 chilometri. La sera alle 21 prenderà il via sempre dallo stand Fcn di viale Aurora, la camminata al chiaro di luna ed in questo caso i bastoncini avranno le lucette Led. Domani mattina alle nove si ricomincia per festeggiare il World Walking Day in contemporanea con altre nazioni nel mondo con il solito rituale della consegna dei bastoncini presso lo stand di viale Aurora. Seguirà un breve riscaldamento con i coaches finlandesi Tiina e Tuomo e poi via per il percorso Fitness o Wellness a seconda del fisico, con la possibilità di frequentare, al termine della fatica, gli stand della grande kermesse di enogastronomia «Spiaggia di sole e sapori». (g.p.d.g.)