

ITINERARI | Lago di Annone (panorama)

Giro completo per walker allenati
Lunghezza percorso: 16,30 Km
Partenza: Centro Sportivo in via L.Cabella, Annone Brianza (LC)
Arrivo: Centro Sportivo
Tempo medio di percorrenza: 3 ore
Percorso: pianeggiante, eccetto alcuni strappi brevi con pendenza fino al 10%

Panoramico e interessante giro ad anello, su strada mista, prevalentemente ciclopedonale con alcuni tratti aperti alla circolazione stradale. Particolare attenzione al primo e all'ultimo chilometro del percorso in quanto si cammina su strada comunale aperta alla circolazione. Il tratto di SP 51 di Sala al Barro è facilmente evitabile percorrendo la comunale che passa a est della linea ferroviaria, passando per la località "Rossa". Da visitare la frazione Bagnolo di Oggiono con il suo caratteristico nucleo abitativo.





Civate: vista panoramica sul lago




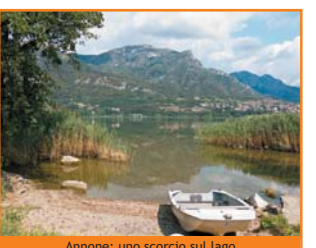
Utilizza il tuo smartphone per guardare e scaricare il tracciato GPS (QR code)

ITINERARI | Lago di Annone (relax)


Giro breve per famiglie
Lunghezza percorso: 5,40 Km
Partenza: Centro Sportivo in via L.Cabella, Annone Brianza (LC)
Arrivo: Centro Sportivo
Tempo medio di percorrenza: 40 minuti
Percorso: pianeggiante, eccetto alcuni strappi brevi con pendenza fino al 10%

Percorso ideale per una passeggiata in pieno relax con vista quasi dolomitica delle sagome dei monti di manzoniana memoria. Tranne il tratto di partenza e arrivo di circa un chilometro, si cammina su strada e sentieri ciclopedonali rendendo l'itinerario particolarmente adatto ai bambini. Si possono ammirare i campi, l'insieme dell'abitato di Annone, le ville ottocentesche con giardini padronali, il campanile della chiesa parrocchiale dedicata alla B.V. del Rosario e la torre romanica di Villa Cabella.





Annone: uno scorcio sul lago



Utilizza il tuo smartphone per guardare e scaricare il tracciato GPS (QR code)

FOTOGALLERY | il nostro gruppo di Nordic Walking





Giretto.it
ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE

www.giretto.it
nordic@giretto.it
tel. 366 7291389






NORDIC WALKING GIRETTO




#1 Notiziario 2013



NORDIC WALKING GIRETTO
GRUPPO DI CAMMINO

Una pratica sportiva
che pensa più
al benessere e meno
alla competizione



Editoriale

Questo notiziario nasce da un'idea del Gruppo di Cammino Nordic Walking Giretto per promuovere la camminata coi bastoncini, una pratica sportiva che pensa soprattutto al benessere e meno alla competizione. Proponimento del notiziario è quello di diffondere sul territorio lariano le nostre iniziative legate ai benefici del camminare con regolarità, con o senza bastoncini, in quanto riteniamo che camminare sia l'attività aerobica per eccellenza.

Il Notiziario si articolerà in quattro sezioni.

La sezione *“Un racconto in cammino...”* pensata per quei soci che desiderano condividere e raccontare le proprie esperienze di cammino all'interno del gruppo. *“Il Nordic Walking”*, sezione per gli approfondimenti in cui si cercherà di trattare temi come la tecnica, il metodo di allenamento, l'abbigliamento e i materiali più usati. La sezione *“Itinerari”* che propone percorsi collaudati e utilizzati dal gruppo di cammino per incontrarsi, conoscersi e camminare insieme. Tramite uno smartphone abilitato alla lettura del QR code sarà possibile collegarsi al sito per visualizzare e scaricare i tracciati georeferenziati. Infine la *“Fotogallery”* con le immagini scattate durante gli eventi e le camminate settimanali.

Fondato sui principi dei gruppi di cammino, Giretto propone a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al nordic walking, uscite settimanali di gruppo, incontri di approfondimento, corsi base e avanzati adatti ad ogni età. Vi invitiamo quindi a contattarci per provare a camminare con noi lungo i meravigliosi percorsi che circondano la nostra provincia.

Gianluigi Maggioni - Presidente di Giretto



Francesca

Un racconto in cammino...

Ho provato il Nordic walking e ora non lo lascio più!

Presa dalla curiosità, alla fine ho detto sì. Sì, va bene, proviamoci. Sperando, che non sia troppo faticoso, penso fra me e me. Decido di trascinare un'amica, in questa avventura...che suona come una parola grossa, avventura, ma per me che non sono molto atletica ci andiamo vicino. Un paio di scarpe sportive, pantaloni e maglietta comoda e siamo pronte. Prendere i bastoncini in mano, la prima volta, fra le risate del gruppo e i dubbi che sorgono spontanei, fa sentire buffi. Dopo le prime introduzioni, i fondamentali su come tenere in mano i bastoncini (“Un prolungamento del vostro braccio”, li definisce l'istruttore), le spiegazioni sul movimento alternato di gambe e braccia, siamo pronti a partire. Il percorso di 8 chilometri che stiamo per intraprendere è una camminata non competitiva, quindi il livello è adatto per dei beginners come noi. Ogni tanto l'istruttore si affianca a noi, studia il movimento, osserva la postura, ci suggerisce come migliorare...e bonariamente ci rimprovera, addirittura, se non ascoltiamo. In un paio d'ore completiamo il percorso: la passeggiata è stata divertente, ora si fa un po' di stretching per sciogliere i muscoli leggermente indolenziti, l'istruttore ci dà alcuni consigli e nozioni per concludere la giornata. E prima di salutarci ci dà appuntamento all'uscita successiva. “Ma, non so,” penso una volta tornata a casa, “forse potrei provare un'altra volta... beh, vediamo se domani mi fanno male le gambe poi decidiamo”.

Era il 2009 e da allora, di passeggiate in Nordic Walking ne ho fatte tante altre. Le gambe il giorno dopo non facevano poi così male, o forse sì, un po', ma non tanto da non riprovarci. E così ho camminato ancora: ovunque, in città, sulle piste ciclabili, attorno ai laghetti briantei, lungo il fiume Adda, sui sentieri di montagna ed addirittura al mare. Sì, perché ora tengo sempre i bastoncini nel bagagliaio della macchina, pronti per essere utilizzati. E ogni settimana, almeno una o due volte, li prendo ed inizio a camminare: il beneficio è notevole, l'affaticamento limitato, l'ideale per me che non sono fatta per gli sport di fatica, ma che preferisco ritmi più lenti e che non disdegno di guardarmi intorno per apprezzare il paesaggio e nel contempo chiacchierare con chi mi accompagna. Perché il Nordic Walking è tutto questo: una disciplina sportiva che guarda al benessere ma che permette di stare in compagnia e di condividere l'esercizio fisico con gli amici, in modo piacevole. Con il tempo si è formato un gruppo di appassionati a cui di volta in volta si aggiunge qualche curioso, stuzzicato dagli articoli sui giornali o dall'averci visto in precedenza. A volte arriviamo ad essere addirittura in 30...tutti in fila, il ticchettio cadenzato dei bastoncini sul terreno, la gente ci sente arrivare, si volta e ci guarda passare, come una sfilata colorata e allegra. Con il supporto organizzativo dell'associazione Giretto e con i bastoncini forniti da Sport Specialist, camminiamo e camminiamo... con l'obiettivo di star bene, in compagnia, di conoscere nuove persone, di stare all'aria aperta, d'estate e d'inverno, perché neanche il freddo, ormai, ci ferma più!

La mia tecnica è decisamente migliorata, anche il ritmo ora è più sostenuto. E dopo un paio d'ore d'allenamento, con i muscoli che un po' tirano, segno che ho lavorato bene, non dico più “Vediamo se domani mi fanno male le gambe” bensì “Magari domani esco ancora!”.

Raduno Nordic walking a Lecco in collaborazione con Cancro Primo Aiuto



Gianluigi

Il Nordic Walking

Nato in Finlandia come tecnica di allenamento estivo per lo sci di fondo, il Nordic Walking si sta via via diffondendo anche in Italia raccogliendo un numero sempre maggiore di appassionati.

Si tratta infatti di una disciplina facile da imparare, adatta a tutte le età e che prevede come unica attrezzatura tecnica un paio di bastoncini specifici.

Camminare con i bastoncini è infatti l'ideale per perdere peso ed è particolarmente indicato per chi soffre di dolori articolari alla schiena o alle ginocchia, o per chi deve recuperare la forma dopo aver subito un trauma. La disciplina del Nordic Walking rappresenta un'occasione unica per iniziare un'attività sportiva in modo facile e naturale, riscoprendo al contempo percorsi e luoghi suggestivi del territorio in cui viviamo.

Contrariamente al running, il Nordic Walking coinvolge anche la muscolatura della parte superiore del corpo, visto l'impiego di bastoncini che fungono da prolungamento del braccio e che favoriscono l'alternanza del movimento braccia-gambe; il corpo è così spinto in avanti in un movimento fluido e ritmico, sfruttando una sorta di modalità “4 ruote motrici” grazie alla spinta propulsiva che deriva dalla pressione del bastoncino sul terreno.

I bastoncini per il Nordic Walking, differenti da quelli per il trekking o per lo sci, si contraddistinguono per 3 elementi:

1) impugnatura ergonomica grazie ad un guantino con lacciolo che permette di mantenere il massimo controllo durante l'apertura e la chiusura della mano nella fase di appoggio, spinta e recupero del bastoncino;
2) asta in alluminio o fibra di carbonio, fissa o con regolazione telescopica a chiusura meccanica che permette di regolare l'altezza del bastoncino in funzione della propria statura;
3) puntale in Widia che permette la massima tenuta durante la fase di appoggio su terreno morbido, o di un gommino tassellato per una maggiore aderenza su asfalto o superfici dure. L'aspetto positivo del Nordic Walking è che il 90% dei muscoli del corpo sono coinvolti nel movimento facendo aumentare la frequenza cardio-respiratoria e bruciando al tempo stesso molte calorie. Alla lunga, avremo un miglioramento della forza fisica e della resistenza, un aumento dell'equilibrio e della coordinazione.

Liberare la mente, integrarsi in un gruppo di cammino, essere più sereni e equilibrati sono i principali benefici che caratterizzano il Nordic Walking.

Imparare la tecnica corretta è fondamentale per poter godere di tutti i vantaggi che il Nordic Walking può offrire.

Partecipare alle lezioni organizzate dagli istruttori di Giretto è un'ottima opportunità per cominciare. Informazioni tecniche e suggerimenti sulle varie tipologie di bastoncini possono essere richieste agli addetti presenti presso i negozi Sport Specialist.

Reperto Nordic Walking del negozio DF Sport Specialist - Bevera di Sirtori (Lc)



Il bastoncino telescopico



Nordic Walking in Pillole di Salute



Pillole di Salute

Prove gratuite di movimento

330
coupon usufruiti
760
ore gratuite di
nordic walking

Scarica il coupon per una lezione di
NORDIC WALKING

Pillole di Salute Prove gratuite di movimento	Pillole di Salute Prove gratuite di movimento
1 ora ADULTI	Da compilare e consegnare all'associazione Giretto presso la sede sportiva per escludere una statistica
NORDIC WALKING	
* 1 lezione gratuita di 60 minuti durante gli orari serali prestabiliti	
* Location da definire in base alle prenotazioni (Bibbione, Lecco, Merate)	
* Da gennaio a settembre 2013 nelle date concordate con l'istruttore	
* Abbigliamento: comodo e scarpe da ginnastica	
* Noleggio bastoncini 2 euro	
* Si richiede la prenotazione telefonica almeno 2 giorni prima della data prescelta	
GIRETTO Gianluigi - 348 2400134 www.pilloledisalute.giretto.it	
Via del Bardello - 23850 Bardello (LC) T. 348 2400134 nordic@giretto.it www.giretto.it	
Indirizzo: 30/09/2013	

1 lezione gratuita di 60 minuti durante gli orari serali prestabiliti
Location da definire in base alle prenotazioni (Bibbione, Lecco, Merate)
Da settembre 2013 nelle date concordate con l'istruttore
Abbigliamento: comodo e scarpe da ginnastica
Noleggio bastoncini 2 euro
Si richiede la prenotazione telefonica almeno 2 giorni prima della data prescelta

Anche per il
2014
ci puoi trovare sul sito
www.pilloledisalute.giretto.it

La nostra divisa da Nordic Walking

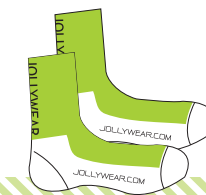


Maglia tecnica estiva

assicura il passaggio dell'umidità dal corpo verso la superficie esterna, garantendo l'eliminazione del sudore e una rapida asciugatura. Mantiene il corpo asciutto e la temperatura corporea costante. Le fibre tessili batteriostatiche riducono lo sviluppo dei cattivi odori.

Giubbino e maglia invernale

Ideale per la stagione fredda. Gli inserti in Windstopper offrono traspirabilità e protezione totale da vento e acqua. Comoda zip lunga e 3 tasche posteriori con catarifrangente.



Calze tecniche

Calzino estivo corto da Nordic Walking
95% cotone, 5% Lycra

