



Associazione Camminatori Escursionisti Roma - **A.C.E.R.**

sito: www.camminatoriescursionisti.it

mail: info@camminatoriescursionisti.it

Sabato 28 Marzo 2026

CORSO AVANZATO DI NORDIK WALKING E RESPIRO CONSAPEVOLE AL PARCO DI VEIO

corso avanzato riservato ai praticanti con regolare “attestato di partecipazione al corso base”, o titolo equivalente, oppure praticanti la disciplina da anni.

Erroneamente considerata una disciplina da usare solo nei parchi o in pianura, la tecnica del Nordic Walking è ottima anche in montagna grazie al guantino e alla posizione in diagonale del bastoncino, si rivela utile in tante situazioni alleviando lo stress fisico-motorio.

Le finalità del corso

Obiettivo del corso è quello di approfondire e migliorare la tecnica per rendere più efficiente la Camminata Nordica in escursione, non sempre su terreni pianeggianti, attraverso tre fasi di studio.

- La prima fase iniziale rivolta allo studio della tecnica in cui si eseguono degli esercizi e prove di camminata al fine di visualizzare e perfezionare la tecnica
- Nella seconda fase ci eserciteremo sulla tecnica di salita e discesa e altre metodologie per rendere efficiente la camminata nordica in escursione su terreni montani.
- nella terza fase si eseguiranno tecniche di respirazione volte a migliorare il nostro rendimento in cammino.

Il respiro è spesso sottovalutato da molti escursionisti, che tendono a mascherare l'eccessivo affaticamento anche su facili percorsi dallo scarso allontanamento o altri motivi, in realtà il respiro è fondamentale per garantire al nostro organismo e particolarmente in escursione alla nostra muscolatura il corretto apporto di ossigeno e nutrienti, che ci consentono a fine escursione di essere più tonici e meno affaticati.

PER PARTECIPARE È NECESSARIO:

essere muniti di **BASTONCINI DA NORDIC WALKING**

aver frequentato il **CORSO BASE**

Il corso è riservato ai soci in regola con il tesseramento

TESSERA FEDERTREK: obbligatoria: € 15 adulti, € 5 minori di anni 18 - N.B. si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero.

COLORO CHE NON HANNO LA TESSERA, O È SCADUTA, DEVONO STAMPARE E COMPILARE IL MODULO CHE TROVATE AL SEGUENTE LINK: <https://www.camminatoriescursionisti.it/wp-content/uploads/2024/01/Modulo-iscrizione-ACER-FederTrek.pdf>

QUOTA CORSO: 20 €

ABBIGLIAMENTO: Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento comodo, zaino, acqua e pranzo al sacco, bastoncini.

APPUNTAMENTO: ore **9,00** a **Veio** (un appuntamento preciso verrà dato ai partecipanti)

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Istruttore di Nordic Walking - AEV Mario Galassi 339 1177868

Visita il sito: www.camminatoriescursionisti.it

Segui Camminatori Escursionisti - ACER su WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vanw3rT65yDGOXcbrL2e>

Metti “mi piace” alla nostra pagina ufficiale:

<https://www.facebook.com/CamminatoriEscursionistiAcer>

Iscriviti al gruppo della nostra comunità: <https://www.facebook.com/groups/145333235677984>

Ricevi la newsletter:

- sulla nostra mailing list tramite: info@camminatoriescursionisti.it

- sul nostro canale WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vanw3rT65yDGOXcbrL2e>

