



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

sito: www.camminatoriescursionisti.it

mail: info@camminatoriescursionisti.it

Sabato 16 Maggio 2026

LA TECNICA DEL NORDIC WALKING IN ESCURSIONE E SUI LUNGI CAMMINI

Corso di perfezionamento del movimento con particolare riguardo all'uso del bastoncino nel trekking.

Riservato ai praticanti con regolare "attestato di partecipazione al corso base", o titolo equivalente, oppure praticanti la disciplina da anni.

IL NORDIC WALKING IN ESCURSIONE

La camminata nordica è erroneamente considerata una disciplina da fare solo su luoghi pianeggianti, in realtà l'uso del bastoncino da Nordic in escursione presenta notevoli vantaggi, in particolare sui lunghi cammini, alleviando di molto la fatica, il peso dello zaino e tonificando tutta la muscolatura.

In questo corso illustriamo le principali tecniche per affrontare al meglio tutte le problematiche che si incontrano: la salita, la discesa, i guadi e asperità varie che ci troviamo ad affrontare durante il cammino.

LE FINALITÀ DEL CORSO

Obiettivo del corso è quello di approfondire e migliorare la tecnica per rendere più efficiente la Camminata Nordica in escursione, 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 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, zainetto leggero, acqua.

APPUNTAMENTO: h. 9,00 Via di Ponte Salarlo (davanti alla entrata del laghetto)

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

PER PARTECIPARE è necessario essere muniti di BASTONCINI DA NORDIC WALKING e aver frequentato il CORSO BASE

Istruttore di NW - 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>

