



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

sito: www.camminatoriescursionisti.it

mail: info@camminatoriescursionisti.it

Sabato 14 Novembre 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.

IL NORDIC WALKING IN ESCURSIONE

Questo corso si prefigge di illustrare tutti i vantaggi della pratica del Nordic Walking in tutte le tipologie di cammino.

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.

La pratica della camminata nordica 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 largo Pietro Tacchi Venturi angolo via Latina

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

PER PARTECIPARE è necessario registrarsi al sito FederTrek: <https://www.eventbrite.com/cc/eventi-formativi-ed-aggiornamenti-federtrek-2026-4807064>

e confermare la propria partecipazione all'istruttore

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/14533235677984>

Ricevi la newsletter:

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

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

