

Domenica 27 Novembre 2022

**UISP Comitato Regionale TOSCANA APS
con il supporto del Settore Attività Montagna Regionale**

propone

nell'ambito del programma

La Toscana in Cammino

**Manifestazione open di NORDIC WALKING ed
ESCURSIONISMO *nel Parco di San Rossore con visita
alla Villa Presidenziale del Gombo***

L'escursione sarà condotta da operatori/tecnici di escursionismo e di Nordic Walking di Uisp Toscana Montagna

La partecipazione è gratuita

In questi ultimi anni di forzata sosta pandemica, c'è un'aria nuova che spinge le persone a muoversi, a camminare, a respirare nuovamente a pieni polmoni, si presenta il desiderio di trascorrere più tempo all'aria aperta; da qui la nostra scelta come Uisp Toscana Montagna di proporre una serie di cammini ed escursioni, abbinando a tali attività anche uno sport quale il Nordic Walking, che ben si adatta all'esigenza di molti di fare attività sportiva per sollecitare un sano sviluppo del nostro corpo e allo stesso modo mantenere la nostra mente attiva e curiosa.

Il Programma:

- **Ritrovo alle ore 9:30 ai parcheggi di Cascine Vecchie, sede dell'Ente Parco.** La camminata prevede una escursione nel bosco, spingendoci fino al mare dove, tempo permettendo, sosteneremo per il pranzo al sacco. Cammineremo nell'ambiente naturale, visitando alcuni settori del Parco, inclusa la Villa Presidenziale del Gombo e vari habitat naturali come i cordoni dunali e le aree umide. La camminata è accessibile a tutti. Percorrendo i sentieri cureremo l'integrità dei luoghi raccogliendo gli eventuali residui di origine umana muniti di guanti e sacchi per l'immondizia.
- **Lunghezza circa 11 km, assenza di dislivello,**
- **Rientro a Cascine Vecchie previsto per le 16:00**
- **Attrezzature consigliate:** scarponcini o scarpe da ginnastica, vestiti a strati e mantella, acqua in quantità sufficiente
- **pranzo al sacco:** sarà consegnato a tutti i partecipanti un cestino composto da: panino frutta e acqua. Ovviamente, chi lo vorrà potrà provvedere anche in autonomia

Al raggiungimento di un numero sufficiente di iscrizioni verrà predisposto un pullman con partenza da Firenze e eventuale sosta intermedia da definire

Per info e prenotazione:
montagna.toscana@uisp.it

NORDIC WALKING, BENESSERE PSICO-FISICO IN OGNI AMBIENTE

Negli ultimi anni, sempre più in Italia, si sta sviluppando il Nordic Walking, una attività sportiva che si basa sul recupero del cammino naturale con l'aggiunta e l'utilizzo di due appositi bastoncini che hanno funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile, aumentare il dispendio energetico e favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio, muscolare e posturale. A questi benefici si aggiunge quello psichico indotto dallo stare nell'ambiente naturale e condurre l'attività in gruppo, garantendo dunque anche il miglioramento delle caratteristiche di socializzazione. In campo medico il Nordic Walking è stato riconosciuto come efficace nella riabilitazione per gli operati di ernia al disco e comunque come sostegno valido per le problematiche posturali, nella gestione delle problematiche legate alle operazioni al seno laddove l'asportazione dei linfonodi ascellari, determina problematiche nel drenaggio linfatico e non ultimo nella gestione del diabete e delle malattie neurologiche. Inoltre l'idea di impiegare il Nordic Walking quale deterrente della sedentarietà in ambiente lavorativo, oggi spesso soggetto allo smart working costituisce una idea innovativa, basata sulla equazione benessere psico-fisico = soddisfazione del lavoratore = maggiore rendita della produttività. La peculiarità del Nordic Walking è quella di essere praticato in ambiente esterno, naturale, con tutte le implicazioni positive del camminare all'aria aperta, potenziando oltre modo le difese immunitarie di chi lo pratica. Lo si può praticare ovunque e può interessare ogni individuo, dal bambino all'anziano, adattandolo ad ogni specifica esigenza di allenamento. In Finlandia, laddove lo sci di fondo è sport nazionale, il Nordic Walking viene praticato come allenamento estivo di questa disciplina sportiva che in tale periodo deve far fronte alla mancanza di ambiente innevato. Dunque uno sport per tutti da praticare ovunque, in qualsiasi stagione.