

evento asd Il Sentiero del Qi

Quindici nordic walkers appartenenti all'associazione "il Sentiero del Qi" domenica scorsa hanno partecipato ad Ancona alla Mezza Maratona, non competitiva, dove circa 250 camminatori hanno gioiosamente percorso il centro cittadino e le zone limitrofe, destando la curiosità di tanti cittadini. da una . "Siamo usciti fuori regione - afferma Rosita Ruggieri, responsabile dell'associazione e istruttrice. E' stata l'occasione per stare una giornata intera assieme, camminare con le altre associazioni e trascorrere in convivialità momenti indimenticabili. Alcuni di noi hanno percorso il tragitto di dieci chilometri e gli altri nel percorso di quattro, e alla fine una mega tavolata con quasi tutti i partecipanti ha concluso questa festa dello sport". "Noi siamo amanti e praticanti di questo sport e durante la settimana ci vediamo spesso per camminare insieme - aggiunge Eugenio Di Petta, istruttore di questa disciplina. Ci piacerebbe trasmettere a tanti questa nostra comune passione, e per questo organizziamo spesso corsi e lezioni dimostrative, il tutto seguito da istruttori della Scuola Italiana di Nordic Walking dell'associazione. L'allievo, gradualmente e con esercizi specifici apprenderà la giusta tecnica del Nordic Walking attraverso il recupero della camminata naturale, curando aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla funzionalità del piede, alla mobilizzazione della colonna vertebrale e alla tonificazione muscolare. Chi volesse unirsi a noi oppure semplicemente incontrarci, può chiamare il 331.1097045 oppure il 366.4551069.

Rosita Ruggieri