

PERCHE' CAMMINARE...

Con i piedi si corre, ma prima ancora si cammina

Mi chiamo Mariarosa e sono una camminatrice da poco più di un anno.

Prima ero orgogliosamente affezionata al divano, ma dopo qualche acciaccio e qualche irrigidimento ho capito che era giunta l'ora di alzarsi e darsi una mossa; così, nonostante le apparenze, ho scoperto che il cammino è un'attività molto varia. Ho visto che si può camminare in tanti modi e per motivi diversi: camminare da soli per schiarirsi le idee, passeggiare in compagnia per fare quattro chiacchiere, camminare con ritmo sostenuto per tonificare il corpo o con passo moderato per ammirare il panorama, ecc...

Mi è piaciuta questa possibilità di scelta e mi sono chiesta: che tipo di camminatrice voglio essere? Ho trovato la risposta in un'attività specifica: il fitwalking, una "camminata organizzata" ideata dai fratelli Da Milano, maratoneti olimpionici degli anni Ottanta.

Grazie al fitwalking ho imparato che anche il cammino può essere un'attività sportiva in cui l'unico strumento è il corpo che devo ascoltare, stimolare e coordinare per vedere fin dove mi porta. Però, anche se mi piacciono le sfide, non è mia intenzione mettere a dura prova le gambe e con questa tecnica riesco a ottimizzare le energie per andare veloce, fare lunghe distanze e affrontare la stanchezza nel modo meno faticoso possibile. Ma camminare per me non è solo una prestazione, è anche un modo per stare insieme e condividere con altri questa passione.

Il gruppo podistico mi ha permesso di conoscere persone che hanno la mia stessa voglia di trascorrere qualche ora in compagnia facendo del buon movimento; questo punto in comune ci ha portato a formare un gruppo di camminatrici e camminatori in cui ognuno segue il proprio ritmo in base agli obiettivi che vuole raggiungere. Ci incontriamo una volta alla settimana e alla domenica partecipiamo alle tapasciate, che sono un'ottima occasione per scoprire il fascino del nostro territorio.

Quando partecipiamo alle marce domenicali capita che qualcuno ci chieda informazioni; per questo vi rivolgo un invito: se siete curiosi di vedere come funziona il fitwalking o se semplicemente avete voglia di camminare, scriveteci a podisticsanbernardo@gmail.com. Non importa se non avete mai fatto sport o se siete già degli atleti, quello che conta è aver voglia di fare un po' di esercizio fisico che consenta di star bene con se stessi e con gli altri.

È vero che la domenica per trovarci puntiamo la sveglia un pò prima del solito, ma con il tempo questo passa in secondo piano, provare per credere!...parola di Mariarosa, divulgatrice del fitwalking ed ex poltrona.