

# I Campus del Cammino ®

[viviandrate.it/il-campus-del-cammino/](http://viviandrate.it/il-campus-del-cammino/)



Il camminare, semplice gesto che tutti compiamo quotidianamente, può essere trasformato con pochi accorgimenti in un'attività fisica vera e propria, utile a mantenerci in forma e a migliorare la nostra postura. Camminare praticando il nordic walking esalta i benefici della camminata. **Il Campus del Cammino rappresenta una possibilità strutturata e continua lungo tutto l'anno per camminare e praticare il nordic walking, prioritariamente rivolta a chi ne ha più bisogno, vale a dire dedicata alle persone afflitte da patologie esercizio sensibili dell'intera area territoriale dell'ASL TO4.** Nel Campus si stimolano gli utenti a praticare un'attività fisica con regolarità, partendo con gradualità e moderazione, cominciando ad **adottare alcuni comportamenti che incrementano il tempo dedicato al cammino** quali: utilizzare meno l'automobile e parcheggiare non troppo vicino alla meta, scendere dall'autobus una

fermata prima di quella solita, usare le scale almeno per scendere, andare personalmente a portare la spazzatura nelle isole ecologiche o ad accompagnare il cane a spasso e così via. Successivamente gli utenti sono motivati a raggiungere i **10.000 passi al giorno**, quale soglia scientificamente riconosciuta essere garanzia di salute e benessere: considerando che si stima che nella routine di una giornata lavorativa media si eseguano circa 5.000 passi, l'obiettivo consisterà nel compierne almeno altri 5.000 camminando.

## Come funziona

---

Un addetto dell'ASD Nordic Walking Andrate è sempre presente nel Campus del Cammino per l'accoglienza, al fine di illustrare l'attività che vi si realizza, gli obiettivi e le modalità operative. Gli istruttori si prendono successivamente carico dei partecipanti, compilando una scheda di attività personale ed inserendo il soggetto in un gruppo omogeneo di attività. **I gruppi sono strutturati secondo tre moduli:**

- Modulo Base: apprendimento della tecnica base da adottare su terreni prevalentemente pianeggianti nella pratica del nordic walking, con particolare riferimento alla postura. Adozione delle corrette tecniche di riscaldamento e di stretching.
- Modulo Tecnica: apprendimento delle tecniche da adottare su terreni da lievemente ondulati a scoscesi, con particolare attenzione alla sicurezza del movimento. Eventuale esecuzione del 2 km Nordic Walking Test, con utilizzazione del cardiofrequenzimetro (facoltativo).
- Modulo Esperto: per muoversi in totale autonomia su tutti i tipi di terreno, con l'ausilio di carte topografiche, bussola, altimetro e GPS.

**Tali suddivisioni sono comunque da intendersi non rigidamente: è l'attività che si deve adattare alle persone che partecipano** e quindi a seconda delle caratteristiche dei partecipanti potranno essere creati moduli intermedi rispetto a quelli enunciati. **Sulla base del numero, delle caratteristiche e degli interessi dei partecipanti sono elaborate continuamente proposte di attività differenziate**, in collaborazione con l'equipe medica e con gli operatori delle Associazioni.

## I soggetti coinvolti

---

**Equipe sportiva** Istruttori certificati della Scuola di Nordic Walking dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea, con il supporto di un Terapista Occupazionale inserito nell'organico della Scuola. Gli **Istruttori** certificati si occupano dell'insegnamento del nordic walking con una particolare attenzione alla postura, nonché all'adozione delle corrette tecniche di riscaldamento e di stretching. Il **Terapista**

**Occupazionale** o Ergoterapista opera nell'ambito della prevenzione, cura e riabilitazione dei soggetti affetti da malattie e disordini fisici e psichici sia con disabilità temporanee sia permanenti, utilizzando attività espressive, manuali – rappresentative e ludiche della vita quotidiana.

**Equipe medica** Supervisione medica e coordinamento attività a cura del Servizio Medicina Sportiva ASL TO4.

**Operatori delle Associazioni** Si intendono per Associazioni tutti quegli Enti privati senza finalità di lucro che utilizzano le proprie risorse finanziarie per scopi di pubblica utilità in materia sanitaria nel territorio dell'ASL TO4. Tali Associazioni sono coinvolte in modo diverso a seconda delle loro disponibilità di personale ed economiche, limitandosi alla promozione e diffusione dell'attività del Campus del Cammino ai loro associati oppure arrivando a fornire risorse umane e finanziarie, elaborando anche specifiche iniziative rivolte ai loro soci.

## Costi e materiale tecnico

---

**L'Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate fornisce tutto il materiale tecnico** necessario (bastoncini, cardiofrequenzimetro, cartine topografiche, altimetro, bussola e rilevatore satellitare GPS) **e presenza con un numero di istruttori adeguato alle necessità**. Gli istruttori compilano schede personali sintetiche per ogni partecipante, validate dal Servizio Medicina Sportiva della ASL TO4 e recanti l'attività svolta dai soggetti nel Campus del Cammino.

**Le persone partecipanti sono tenute a contribuire esclusivamente anno per l'adesione all'Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate, così da essere assicurati contro eventuali infortuni** grazie alla polizza Assicurazioni Generali stipulata dall'ASD Nordic Walking Andrate per il tramite dell'Unione Italiana Sport per Tutti (UISP) – Comitato di Ivrea.

Le persone che partecipano alle iniziative del Campus sono tenute ad indossare abiti e calzature adatti all'attività che andranno a svolgere.

**INFO e prenotazioni al 334 660.44.98**

**oppure con e-mail a [scuolanordicwalking@viviandrate.it](mailto:scuolanordicwalking@viviandrate.it)**