

C.U.S. Trieste

Attività gestita dal CUS per studenti
universitari Corsi base e uscite di

Nordic Walking

A.A. 2024 - 2025

Istruttore certificato di Nordic Walking - Associazione S.I.N.W. (Scuola Italiana Nordic Walking a.s.d.)	Maurizio Martari Email : martari.maurizio@gmail.com Cellulare +39 329 4946876 WhatsApp , Facebook
Attività	<u>Corso base di Nordic Walking,</u> Ogni mese viene svolto un corso base che è costituito da 3 moduli di 2 ore : 1° -2° modulo lezione teorico-pratiche. 3° modulo pratico con uscita solo tra allievo/i ed istruttore per correggere eventuali impostazioni errate durante il cammino. Il corso è necessario sia per imparare la corretta postura sia per conoscere le varie tecniche del NW , per ottenere i vantaggi fisici che si conseguono con questa attività fisica. <u>Uscite o allenamenti settimanali:</u> Vengono garantite minimo 3 uscite settimanali di cui una al Sabato mattina . Le uscite settimanali serali possono essere intese come allenamento specifico mentre quella del Sabato come scoperta del territorio della provincia di Trieste e quello sloveno . Tutti i percorsi proposti sono stati da me visionati durante un precedente sopralluogo.
Comunicazione con WhatsApp	Il programma settimanale delle uscite viene inviato agli iscritti ogni Domenica sera ,tramite WhatsApp , con luogo del ritrovo ,orario, e durata se superiore a quello stabilito. Stesso metodo per rinvii causa meteo, cambi programma , etc.
Tipologia della uscite	<u>Tecnica base</u> (correzioni dello stile), <u>WorkOut</u> (Nordic Walking dinamico,intervallato da esercizi di ginnastica seguendo il ritmo musicale), <u>Nordic Interval Training</u> (allenamento dinamico usando le tecniche del NW), <u>FitWalking</u> (senza bastoncini ,allenamento con variazioni di velocità e ripetute), <u>Potenziamento</u> (fondo lento + uso di elastici per esercizi di braccia e gambe), <u>Fondo lento</u> (tratti facili e/o poco impegnativi con lunghezza percorso <10km), <u>Fondo medio</u> (percorso impegnativo e/o lunghezza percorso >10km).
Dove	Durante la settimana le uscite sono di preferenza localizzate vicino alla città per agevolare gli spostamenti, specie d'inverno. Al Sabato mattina invece aree più lontane ed incluso entroterra sloveno con itinerari ad anello. Ideale per chi è curioso e vuole conoscere il territorio.
Orari	<u>Corso base di 3 moduli</u> : I primi 2 moduli di 2 ore ciascuno viene fatto al Sabato – Domenica mattino dalle 10:00-12:00 mentre il 3° modulo di 2 ore circa al Lunedì sera alle 17:30-19:30. I corsi si svolgono in aree verdi ,quali i parchi cittadini , esempio il Ferdinando ,Campo Cologna, Villa Giulia, altri. Inoltre il corso base, su richiesta, può essere personalizzato per esigenze lavorative o di studio. <u>Uscite e allenamenti</u> : durante la settimana alle 17:30 (inverno) e alle 18:00 (estate) della durata di circa 1h30'. Gli orari possono anche variare in base alle condizioni meteo . Nelle uscite serali ogni partecipante dovrà avere la luce frontale. Al Sabato mattino alle 9:30 ha inizio il fondo lento della durata di 2h -2h30' circa. Se capita di programmare percorsi di durata superiore , il gruppo viene preventivamente avvisato.

Durata attività di N.W.	L'attività di Nordic Walking viene garantita tutto l'anno , ridotta nel periodo natalizio e nel periodo di ferie estivo. Le lezioni rinviate per causa dell'istruttore (impegni improvvisi,malattia,altro) verranno comunque recuperate nelle settimane successive.
Fuori provincia	Allo scopo di far conoscere altre location e percorsi di Nordic Walking fuori della provincia di Trieste ma comunque rimanendo nella regione FVG , vengono organizzate delle uscite di questo tipo durante l'anno.
Condizioni meteo	L'attività fisica del Nordic Walking viene fatta <u>sempre all'aria aperta</u> , quindi assoggettata alle condizioni meteo: solo in caso di pioggia persistente o meteo non idoneo all'attività (neve,ghiaccio, etc) ,1h prima del ritrovo e tramite WhatsApp ,il gruppo viene informato che l'uscita viene annullata.
Tipologia percorsi	Le vie forestali , gli sterrati ,le mulattiere, tratti di strade asfaltate secondarie non trafficate vengono preferite durante l'attività del NW , i sentieri (molte volte comodi) vengono usati per unire /congiungere tali vie anche per formare i vari anelli di percorrenza. Comunque si cerca di proporre percorsi sempre nuovi.
Iscrizione e pagamenti	Le iscrizioni e pagamenti vengono fatti direttamente alla segreteria del CUS Trieste e fatto obbligo del certificato medico per attività NON agonistica in corso di validità.
Costi per gli iscritti	Corso Base di Nordic Walking : 30€
Numero minimo partecipanti	Per il corso base di NW : minimo 3 - massimo 7 iscritti Minimo di 3 persone per le varie uscite settimanali
Abbigliamento	Abbigliamento tecnico-sportivo da trekking , scarpa bassa con suola flessibile con buona aderenza. Ulteriori chiarimenti durante il corso base.
Bastoncini	I bastoncini vengono forniti agli iscritti solo durante i 3 moduli del corso base. Poi ogni iscritto dovrà acquistarli per proprio uso personale. Ulteriori chiarimenti durante il corso base. NON sono assolutamente idonei i bastoncini da trekking.
Lingue straniera parlata	Inglese
Chiarimenti	Per ulteriori chiarimenti sul Nordic Walking (benefici, difficoltà, perplessità, etc) è possibile chiamare il +39 329 4946876 Maurizio per togliere qualunque vostro dubbio.