

# FIDAL FVG NORDIC WALKING PARK





## **SALUTO DEL VICE PRESIDENTE FRIULI VENEZIA GIULIA ASSESSORE ALLA CULTURA E ALLO SPORT**

In qualità di Vice Presidente e Assessore alla cultura e allo sport della regione autonoma Friuli-Venezia Giulia, desidero evidenziare la disciplina che unisce la passione per il cammino e per lo sport alla riscoperta del territorio: sono queste le caratteristiche del Nordic Walking, disciplina che sta coinvolgendo sempre più appassionati in Italia ed anche nella nostra regione e che, nel 2014, è stata legittimata da parte del CONI. A differenza di altri sport più impegnativi dal punto di vista fisico, il Nordic Walking può essere praticato da tutti ed a tutte le età e dà la possibilità unica di poter apprezzare il paesaggio che si va percorrere di volta in volta. E' proprio da questa peculiarità della disciplina sportiva che ha preso spunto la FIDAL FVG Nordic Walking, iniziativa che vedrà percorsi siti in tutto il territorio regionale. Ed il Friuli Venezia Giulia si presta benissimo a soddisfare l'intento con le sue peculiarità che vanno dalle Alpi al mare, passando per i fiumi e le pianure. Tutti luoghi con una propria storia che magari sono ancora sconosciuti, ma che, grazie al Nordic Walking possono essere scoperti ed apprezzati. Da Assessore allo Sport non posso non sottolineare anche l'aspetto della promozione della salute e di un corretto stile di vita: camminare, per giunta in mezzo alla natura ed alla storia, promuove benessere fisico, ma anche psicologico, in quanto fa bene al nostro umore. Questa stretta correlazione tra salute ed attività fisica sarà rimarcata dal percorso che si svilupperà all'interno del CRO di Aviano, dove già il Nordic Walking trova giusta adozione per le finalità riabilitative. La Regione saluta con piacere il FIDAL FVG Nordic Walking poiché da progetti così scrupolosamente curati trova motivo di orgoglio la collaborazione ed augura buon lavoro a tutti gli organizzatori ed i partecipanti.

**Dott. Mario Anzil** | *Saluto del Vice Presidente Friuli Venezia Giulia Assessore alla cultura e allo sport*



## **SALUTO DEL PRESIDENTE NAZIONALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**

La Federazione Italiana di Atletica Leggera ed in particolar modo il sottoscritto Presidente sono estremamente orgogliosi di salutare il Progetto Nordic Walking proposto all'interno della Regione Friuli Venezia Giulia. Una specialità "il Nordic" dell'Atletica, che trova sempre più ampia diffusione non solo dal punto di vista promozionale ma anche sotto il profilo agonistico. L'interesse per la disciplina è dettato dalla necessità di muoversi e soprattutto camminare senza avere impatti importanti sulla fisicità delle persone e soprattutto con l'aiuto dei bastoncini facilitarne l'esercizio. Un plauso per la preziosa proposizione che unisce alla tecnica sportiva anche le finalità salutistiche e non solo oltre a un sentito grazie al Comitato Fidal FVG che ha ideato il progetto, a tutti coloro che l'hanno condiviso e, per la realizzazione dello stesso, fattivamente collaborato.

**Stefano Mei** | *Presidente Nazionale della Federazione Italiana di Atletica Leggera*



## **SALUTO DEL PRESIDENTE REGIONALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**

Accolgo e abbraccio questo concreto progetto che con visione e tenacia, il caro amico e vice presidente vicario Lucio Poletto porta in dote alla grande comunità dell'atletica e che si apre a tutta la popolazione ben oltre i confini regionali del nostro meraviglioso Friuli Venezia Giulia.

Qui si racchiudono benessere psico fisico, esplorazione interiore ed esteriore, impegno sociale ed esempio delle buone pratiche. Tutto in grembo ad uno dei movimenti "CAMMINARE" affianco degli altri tre, Correre, Saltare, Lanciare, movimenti base che l'atletica leggera racchiude, utili alla vita di ogni essere umano e a tutte le discipline e giochi sportivi.

Il CR FIDAL FVG è orgogliosamente felice della sinergia trasversale di questo progetto e lo sostiene con determinazione.

**Massimo Di Giorgio** | *Presidente Regionale della Federazione Italiana di Atletica Leggera*



## **SALUTO DEL PRESIDENTE CR CONI FVG**

A nome del movimento sportivo della regione Friuli Venezia Giulia e mio personale, sono lieto di indirizzare questo mio messaggio di saluto a tutti gli appassionati di nordic walking, disciplina che da diversi anni appassiona sempre più i nostri corregionali.

La tecnica, che allena tutto il corpo ed è alla portata di tutti, si può praticare in montagna, in città, in collina e in spiaggia e non sono necessari particolari impianti sportivi. Questo tipo di camminata porta benefici a livello cardiovascolare e muscolare e, praticandola giorno dopo giorno, migliora la resistenza, la forza, la mobilità, la coordinazione e la postura. Porta quindi salute e benessere ad una comunità, quella del Friuli Venezia Giulia, amante del movimento e dello sport.

Ed è quindi con grande soddisfazione che plaudo al grande lavoro che il Comitato regionale FIDAL sta facendo nel favorire la crescita di questa nuova disciplina. Una disciplina che coniuga l'aspetto sportivo e di benessere psico-fisico a quello turistico e di promozione delle nostre bellissime terre con la realizzazione di sette percorsi regionali che saranno a disposizione della popolazione anche attraverso l'ausilio e i suggerimenti di tecnici federali abilitati.

Un sentito grazie vada quindi alla FederAtletica, al suo Presidente ed al suo Vice Poletto che si stanno adoperando per la promozione del progetto di crescita della camminata nordica con l'auspicio che il messaggio del "muoversi fa bene al fisico e alla mente" venga sempre più recepito da sportivi e non.

**Ing. Giorgio Brandolin** | *Il Presidente Regionale Coni*



## **SALUTO DEL PRESIDENTE NAZIONALE SPORT E SALUTE MARCO MEZZAROMA**

Cari amici della Fidai e del Friuli Venezia Giulia, saluto con gioia il progetto Nordic Walking, patrocinato da Sport e Salute, che è in grado di avvicinare persone di tutte le età all'attività sportiva, incentivare la scoperta dei territori e promuovere fondamentali valori, come l'inclusione e la condivisione. Poter camminare all'aria aperta da soli o in compagnia, praticare sport a stretto contatto con la natura e allo stesso tempo scoprire nuovi posti e paesaggi incantevoli del territorio venetofriulgiuliano è un'opportunità unica, impreziosita dai benefici psico-fisici della disciplina, che unisce l'uso dei bastoncini ad una corretta tecnica di progressione. Il Nordic Walking è un allenamento efficace e completo, che in Italia è approdato da una decina di anni, attirando sempre più appassionati. La sua bellezza e forza risiede nella semplicità di un gesto: la camminata.

Un esercizio alla portata di tutti per tipologia di attrezzature e apprendimento, con innumerevoli vantaggi per la nostra salute dall'apparato muscolo-scheletrico al sistema immunitario. Iniziative che promuovono in questa maniera lo sport e i corretti stili di vita meriteranno sempre il nostro sostegno e apprezzamento.

**Marco Mezzaroma** | *Presidente Nazionale Sport e Salute*



## **SALUTO DELL' ASSESSORE ALLA SALUTE, POLITICHE SOCIALI, DISABILITÀ E PROTEZIONE CIVILE RICCARDO RICCARDI**

C'è un fattore molto diffuso che insidia la nostra salute e si chiama sedentarietà. Molti ricercatori la stanno addirittura additando come un'emergenza, paragonandola a quella del fumo di sigaretta degli scorsi decenni. Combattere la sedentarietà è semplice: basta dedicarsi ad un'attività fisica, magari all'aperto, ed ecco che i benefici si fanno subito sentire. Dall'aumento dell'efficacia del sonno, al contenimento dello stress, al controllo del peso, passando dalla prevenzione della demenza senile, all'aumento della creatività e della produttività. Muoversi fa bene. E fa bene farlo all'aria aperta. Ma, quando si praticano specifiche discipline, fa bene soprattutto se si impara a farlo sotto la guida di un istruttore esperto. In questo senso è significativo che anche il CRO abbia sposato il progetto del Comitato Regionale

della Federazione Italiana di Atletica Leggera per lo sviluppo del Nordic Walking. Perché questa disciplina, accanto ai benefici fisici di un movimento regolare e controllato, supportato da istruttori certificati, restituisce anche un determinante contatto con la natura che ci può aiutare a ristabilire il nostro equilibrio interiore anche attraverso un movimento controllato. Questa disciplina può contribuire a trovare dentro noi una forza che ci aiuti per prima cosa a mettere in atto una continuativa attività di prevenzione, portata a termine attraverso la pianificazione di un esercizio fisico costante. E poi, nel caso del bisogno, a far sì che l'attività fisica possa diventare veicolo di supporto mentale e fisico alla nostra persona. Saluto con piacere l'avvio del progetto Nordic Walking e la già nata collaborazione con il CRO che, come sempre, si dimostra pronto ad accogliere le evoluzioni che possano portare un contributo positivo al benessere dei suoi pazienti.

**Dott. Riccardo Riccardi** | *Assessore alla salute, politiche sociali, disabilità e protezione civile*



## **SALUTO DEL DIRETTORE GENERALE CRO AVIANO**

Ormai tutti sanno quanto è importante adottare stili di vita salutari per prevenire tumori e molte altre malattie croniche. In particolare, l'attività fisica allunga la vita, diminuisce il rischio di sviluppare diversi tipi di tumori (in particolare colon-retto, mammella e corpo dell'utero). Ma non è tutto: diversi studi indicano che influisce positivamente anche sulla prognosi e sulla qualità di vita delle persone con tumore. E' bene che le persone guarite dal cancro, come chi non ha affrontato la malattia, svolgano attività fisica. Per questo motivo, si incoraggiano i pazienti guariti, ma anche quelli che hanno terminato i trattamenti e la fase acuta, a evitare ogni tipo di sedentarietà e a riprendere regolarmente le proprie occupazioni quotidiane con moderazione, ma senza limitazioni. Iniziative come il Nordic Walking, una disciplina che può adattarsi a ciascuno secondo le proprie possibilità, sono benvenute e vanno nella direzione indicata dalle più recenti raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la pratica di attività fisica che, per gli adulti

sono di svolgere attività aerobica d'intensità moderata (es. camminata a passo sostenuto) per almeno 3 ore a settimana.

Il CRO di Aviano supporta tale iniziativa in concreto incoraggiando l'utilizzo del percorso all'interno del parco dell'Istituto.

Ringraziamo la FIDAL per questa iniziativa e auguriamo a tutti una buona "Camminata nordica"

**Dott.ssa Francesca Tosolini** | *Direttore generale IRCCS CRO di Aviano*



## **SALUTO DELL' AVVOCATO GUIDO GERMANO PETTARIN**

La Federazione Italiana di Atletica Leggera ha accolto da qualche anno il Nordic Walking nella sua grande famiglia e dal 2018 lo riconosce come attività agonistica mettendo a disposizione apposite giurie ed organizzando un Campionato Nazionale Individuale composto da 7 tappe e realizzato dalla SINW in collaborazione con le nostre Società affiliate. Naturalmente il Friuli Venezia Giulia ha immediatamente recepito le grandi possibilità del settore e si è messo all'opera per realizzare un programma di sviluppo che risponda alle nuove esigenze ed alle numerose istanze provenienti dalla base.

Il Nordic Walking è una disciplina podistica dell' Atletica che consiste in una camminata naturale cui viene aggiunto l'utilizzo funzionale (di spinta e non di appoggio) di due specifici bastoncini che, se utilizzati in modo appropriato, favoriscono l'avanzamento, l'equilibrio e la postura mettendo in movimento tutta la parte superiore del corpo ed

apportando grandi benefici di carattere cardiovascolare ed osteoarticolare.

Al di là del mero aspetto agonistico, pertanto, gli effetti sulla sfera salutistica e del benessere appaiono evidenti. L'ambiente in cui l'attività viene svolta, inoltre, comporta risvolti di carattere turistico, paesaggistico e di contatto con la natura che non possono essere trascurati.

Avendo promosso questo progetto all'interno del mio ultimo mandato a Presidente del C.R.F.V.G. non posso che augurare un grande in bocca al lupo per questo nuovo settore ed un sentito ringraziamento all'attuale Vice Presidente Lucio Poletto che si è prodigato per mettere in moto una macchina che, ne sono certo, porterà nuovo lustro alla FIDAL.

**Avv. Guido Germano Pettarin** | *Presidente Regionale Emerito della Federazione Italiana di Atletica Leggera*

# I COMUNI



## PRESENTAZIONE DI GIUSEPPE NAPOLI, PRESIDENTE FEDERSANITÀ ANCI FVG, COMPONENTE ESECUTIVO NAZIONALE

L'attività fisica e motoria costituisce una risorsa fondamentale e facilmente disponibile, ogni giorno, per tutti noi, insieme agli altri sani "stili di vita" quali la corretta alimentazione, no al fumo e all'abuso di alcol (e altre dipendenze), per favorire la Salute, il benessere psicofisico e psicologico, nonché prevenire le patologie croniche e degenerative. E', infatti, scientificamente accertato che i "determinanti della salute" sono i fattori la cui presenza modifica, in senso positivo o negativo, lo stato di salute di una popolazione.

Con tali finalità Federsanità ANCI Friuli Venezia Giulia, associazione composta da rappresentanti di Comuni, tramite ANCI FVG,

Aziende Sanitarie, IRCCS, ARCS FVG, Aziende Pubbliche Servizi alla Persona (ASP), Case di Riposo comunali, Consorzi, Fondazioni e Federfarma FVG, fin dalla sua costituzione (1996), ha posto la Promozione della Salute e la Prevenzione tra le priorità dei propri documenti e progetti, realizzati in collaborazione con la Regione, le Aziende sanitarie, i Comuni, le Università di Udine e Trieste, esperti, Associazioni e il mondo del Terzo settore. Oggi, l'impegno è per passare, sempre più, dai principi dell'OMS, ormai condivisi, alle realizzazioni di progetti concreti, pluriennali e multisettoriali, quali, ad esempio: "Adesso Salute e Sicurezza" (2017) ed "FVG IN MOVIMENTO 10 mila passi di Salute" (2019-2024) che mirano a sostenere e diffondere ambienti favorevoli, accessibili e inclusivi, per praticare quotidianamente attività fisica e motoria in sicurezza. A questa Rete aderiscono ad oggi (ndr. ottobre 2023), ben 91 Comuni per 78 percorsi, numeri in continua crescita.

In questa prospettiva Federsanità ANCI FVG apprezza notevolmente l'impegno di FIDAL "Nordic Walking" con i suoi percorsi dedicati e le positive alleanze sull'intero territorio regionale.

L'obiettivo comune è quello di promuovere la Salute e il Benessere in modo piacevole per tutti, insieme alle bellezze del territorio regionale, naturali, ambientali, sociali, culturali, storiche e turistiche, presenti in tutte le località del Friuli Venezia Giulia.

Ringraziamo, pertanto, il Comitato Regionale della Federazione Italiana Atletica Leggera - FIDAL FVG e il progetto Nordic Walking per questa importante occasione per "rafforzare la squadra" per la Salute e il Benessere in Friuli Venezia Giulia.

**Giuseppe Napoli** | *Presidente Federsanità ANCI FVG, Componente Esecutivo nazionale.*

Per ulteriori informazioni: [www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it); e- mail [federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it);  
Pagina Facebook FVG IN MOVIMENTO <https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

# LA SCUOLA



## SALUTO DEL PRESIDENTE SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING

La scuola italiana Nordic Walking ad oggi è una delle più importanti organizzazioni mondiali per lo sviluppo del Nordic Walking e questo grazie anche alla professionalità dei propri istruttori che operano su tutto il territorio italiano.

La nostra scuola è al suo diciottesimo anno di attività e come presidente mi posso dire fiero del grande lavoro che si è portato avanti in tutti questi anni e personalmente contento che le istituzioni sportive del Friuli Venezia Giulia abbiano accolto positivamente la realizzazione del progetto Fidal FVG Nordic Walking che fungerà sicuramente da strumento per incentivare

l'attività fisica, ma anche per la promozione turistica del territorio, consentendo poi attraverso il cammino di scoprire il grande valore che la cultura e la storia hanno in questa regione.

Il progetto Friulgiuliano consentirà di realizzare percorsi con diverse lunghezze e difficoltà, caratterizzati da una segnaletica semplice e diretta proprio per consentire a tutti di poterne usufruire in massima sicurezza.

Non mi resta che ringraziare tutti coloro che si sono adoperati per realizzare questo importante progetto augurando a tutti i camminatori di poter apprezzare a pieno questi nuovi splendidi percorsi di Nordic Walking.

**Claudio Slomp** | *Presidente Scuola Italiana Nordic Walking*



# La Regione con lo sport

Assessorato regionale alla cultura, sport e  
relazioni internazionali e comunitarie

**FIDAL FVG**

**Nordic Walking Park**



# IL NORDIC WALKING E IL TERRITORIO



Comune  
di Pordenone

Sindaco  
**Alessandro Ciriani**



Comune  
di Udine

Sindaco  
**Alberto Felice De Toni**



Comune  
di San Vito al  
Tagliamento

Sindaco  
**Alberto Bernava**

***“Non puoi conoscere davvero un luogo se non ci hai mai camminato dentro”, questa citazione appartiene a chi condivide l’amore per il cammino.***

La FIDAL C.R. FVG, con questo spirito e, tramite la disciplina del Nordic Walking, vuole avvicinare le persone ad uno sport adatto a tutte le età con cui riscoprire il territorio Venetofriulgiuliano, un modo di condividere un’attività all’aria aperta alla ricerca delle meraviglie locali in un’epoca dove si è piuttosto alla ricerca di amicizie virtuali. Comminare fa bene al corpo e alla mente sotto molti punti di vista e ciò proprio perchè è il primo schema motorio messo in atto dall’uomo. Dobbiamo recuperare la consapevolezza di questo primo atto di sensibilità, intelligenza, forza, agilità e potenza che eseguiamo nella nostra vita. Camminare, quindi, sia come strumento per appagare un bisogno sia come approccio alla conoscenza di un territorio, quello del FVG, che pare davvero ideale per essere attraversato a piedi: dislivelli modesti, panorami mozzafiato, bellezze naturali e grandi varietà paesaggistiche. Le aree coinvolte nel progetto Nordic Walking si estendono dalle montagne al mare e, in una manciata di chilometri offrono scenari inaspettati che spaziano dagli skyline alpini alle lagune rosate assaporando aspetti meravigliosi della nostra pianura. Ci sono zone collinari che non hanno nulla da invidiare alle più blasonate alture del centro Italia e un altopiano carsico che costituisce già per sé una curiosità naturale di grande interesse, parchi, ville e castelli completano il quadro. Infine in questi contesti si può anche accarezzare quella parte della grande Storia che si manifesta non solo nei musei e nelle architetture urbane, ma anche fra i calcari del Carso e le marne del Collio, i fiumi Isonzo e Tagliamento, luoghi che possono essere raggiunti con le proprie gambe e magari solo svoltando verso qualche angolo meno conosciuto scoprirne degli altri.

Il crescente interesse, sorto nei confronti della camminata che abbina l’uso dei bastoncini appositi, ha consentito di amplificare e apprezzare un’attività fisica già di per sé intensa e appagante, conosciuta come “camminata nordica” (nella sua versione anglofona “Nordic Walking”), è approdata anche in Italia da diversi anni proprio dai paesi nordici, dove venne concepita come una forma di allenamento estivo, propedeutico allo sci di fondo. L’uso dei bastoncini e la corretta tecnica di progressione, comportano il coinvolgimento anche della muscolatura della parte alta del corpo, favorendo un allenamento più completo ed efficace. Ecco quindi che un gesto semplice e

naturale come il camminare si è trasformato in uno sport gradevole e completo alla portata di tutti. La tecnica si apprende velocemente e poi la si può praticare da soli o in compagnia, ogni qualvolta lo si desidera.

Per tutte queste ragioni la FIDAL Comitato Regionale FVG intende incentivare la diffusione di questa pratica sportiva attraverso un progetto che prevede la creazione di sette percorsi-palestra di Nordic Walking quali: Pordenone Parco San Valentino e San Carlo - Udine - Parco Cormor Ipovia, Gorizia Piuma Pevma, Trieste area del Sincretone Basovizza, San Vito al Tagliamento Parco Naturale sull'area golendale del fiume omonimo, Aviano CRO Parco + esterno e Gemona del Friuli percorso di Sant'Agnese. Tutti i suddetti percorsi sono certificati e omologati dalla SINW e all'interno degli stessi vengono attivati i corsi di camminata nordica tramite istruttori Federali qualificati con il coinvolgimento delle società di atletica leggera e N.W. del territorio e le municipalità di riferimento. I siti prescelti sono idonei ad ospitare gare/eventi agonistici. La FIDAL pertanto, con l'aiuto delle società e degli istruttori, proporrà la creazione di gruppi di cammino con la tecnica del Nordic Walking, rivolti a tutti gli atleti e cittadini appassionati al fine di promuovere l'attività fisica e il benessere all'interno di natura e storia. Gli incontri di Nordic Walking avranno una cadenza settimanale e festiva, con uscite dedicate all'apprendimento della disciplina, un gesto tecnico che consente di fatto di modificare la propria condizione fisica e di tonificare in modo non aggressivo tutta la muscolatura, indipendentemente dall'età e dalla preparazione fisica. Il progetto si propone di offrire risposte concrete all'esigenza di movimento delle persone in maniera economica ed ecologica, prevenendo dal punto di vista salutistico molte patologie cronico-degenerative, migliorare la salute sia del corpo che della mente favorendo le occasioni di socializzazione tra le persone. Tre componenti trovano poi sviluppi all'interno del progetto:

**1** L'aspetto medico qui sopra riportato viene considerato specificatamente in questo progetto con la sistemazione e valorizzazione del percorso all'interno del CRO di Aviano dove già la disciplina trova giusta adozione per le finalità riabilitative e valenza sanitaria.

**2** La ricerca e lo studio applicati alla disciplina da parte del distaccamento di scienze motorie dell'Università di Udine a Gemona, che andranno ad evidenziarne i benefici e produrranno test sotto l'aspetto agonistico.

**3** Grande opportunità viene inoltre data ai non vedenti con il percorso di San Vito al Tagliamento opportunamente attrezzato.

Non ultima ma decisamente degna di attenzione è stata la volontà di proporre percorsi anche all'interno di parchi, condividendo così la volontà di valorizzazione degli stessi da parte della FIDAL Nazionale.



Comune  
di Gorizia

Sindaco  
**Rodolfo Ziberna**



Comune  
di Trieste

Sindaco  
**Roberto Dipiazza**



Comune  
di Aviano

Sindaco  
**Paolo Tassan Zanin**



Comune  
di Gemona

Sindaco  
**Roberto Revelant**

## FIDAL- NORDIC WALKING

L'attività del Nordic Walking è stata accolta in FIDAL da diversi anni su richiesta di una delle Organizzazioni che già operavano in Italia: la SINW (Scuola Italiana Nordic Walking), di gran lunga la più rappresentativa e vasta di questo panorama e pertanto considerata unica di riferimento. L'adozione della disciplina, che nel 2014 viene legittimata da parte del CONI, con l'inserimento anche tra le attività non agonistiche, dal 2018 invece diventa una specialità agonistica dell'atletica leggera e di conseguenza si è proceduto a normare e creare gli indirizzi specifici per la stessa prevedendo:

Affiliazioni società, i costi per affiliare una società di Nordic Walking sono gli stessi di una società FIDAL Atletica Leggera. Ma una società FIDAL già affiliata come atletica leggera non deve fare nessun tipo di integrazione per poter fare Nordic Walking. Il tesseramento atleti avviene passando sempre da una società FIDAL, con le consuete modalità, ed è comprensivo di assicurazione ed accessorie previsto per le categorie allievi, junior, promesse, seniores. Le quote di affiliazione e tesseramento sono stabilite dalla FIDAL Nazionale.

- Tesseramento alternativo, altra forma di tesseramento agonistico è la Runcard che può essere sottoscritta autonomamente.

- Tesseramento tecnici.

I tecnici vengono tesserati, nei tre livelli previsti dal regolamento FIDAL dei tecnici che corrisponde

anche a quello SINW, come Istruttori/Allenatori/Specialisti: FIDAL-N.W. I tecnici vengono formati dalla FIDAL e per tanti altri di questi già qualificati per la parte tecnica è necessario passare per un Corso di Parificazione, organizzato e gestito dalla FIDAL (con la collaborazione didattica dei C. R. FIDAL di competenza geografica) incentrato ne più ne meno sui contenuti dei corsi equivalenti FIDAL solo per la parte "generale", in quanto la specifica tecnica è già stata acquisita.

Ai campionati federali di N.W. e gare agonistiche di N.W. possono partecipare:

- Tutti gli atleti tesserati FIDAL italiani e atleti stranieri equiparati italiani

- Tutti gli atleti tesserati Runcard, Runcard EPS, Runcard Nordic Walking unitamente alla consegna del certificato medico agonistico.

- La società può organizzare dei corsi di N.W. attraverso un tecnico tesserato FIDAL/N.W. Se non vengono organizzati corsi di N.W. e gare agonistiche di N.W. non è obbligatorio che all'interno dei quadri della società ci sia un tecnico N.W.

- Viene normata quindi la tecnica adottando un modello ricavato dagli omologhi francesi e tedeschi.

- I corsi di parificazione, partiti anni fa, hanno cadenza mediamente di due all'anno, quasi esclusivamente di 1° livello (solo uno di II°).

# FIZAN

MADE IN ITALY SINCE 1947 

# COS'E' IL NORDIC WALKING

È un esercizio fisico definito che viene svolto durante il cammino attraverso l'utilizzo di appositi bastoncini con l'obiettivo di far lavorare in modo armonico e finalizzato i muscoli del corpo. Nella pratica, i bastoncini vengono premuti contro il terreno attivando il lavoro degli arti superiori facendo in modo che il corpo venga spinto in avanti. Il N.W. è un'attività sportiva riconosciuta dal CONI e inquadrata come disciplina dell'Atletica Leggera. La tecnica si basa sulla camminata naturale, di cui riprende gli elementi fondamentali:

- La coordinazione alternata braccia-gambe
- L'ampiezza del movimento delle braccia e delle gambe
- Il rilassamento delle spalle e la decontrazione muscolare nel movimento delle braccia
- La postura eretta
- La rollata del piede

L'introduzione del bastoncino e l'apprendimento della tecnica permettono di enfatizzare gli elementi della camminata naturale per massimizzarne i benefici.

## PERCHE' IL NORDIC WALKING

Un'attività Il Nordic Walking democratica e sostenibile perché:

- Richiede attrezzatura, il cui acquisto può essere facilmente adeguato alle disponibilità economiche di chiunque
- Si può praticare in molti ambienti, senza richiedere necessariamente lunghi trasferimenti

• Consente un esercizio fisico molto efficace, significativamente potenziato da un corretto uso dei bastoncini

• Consente una fruizione lenta del territorio, funzionale ad apprezzare le ricchezze naturali, paesaggistiche, culturali e storiche.

## I BENEFICI DEL NORDIC WALKING

Sempre più ricerche mettono in relazione salute e attività fisica e i benefici delle attività sportive aerobiche. Ve ne sono alcune che riguardano specificatamente il cammino. Una ricerca condotta su oltre 33.000 runner e 15.000 persone dedite alla camminata con passo sostenuto, con una età compresa tra i 18 e gli 80 anni (Vascular Biology), ha evidenziato una maggior efficacia del cammino rispetto allo jogging per ipertensione, colesterolo e diabete.

### I BENEFICI

Con una corretta tecnica si possono ottenere i seguenti benefici:

1. È un'attività che aiuta a mantenersi in forma

rimanendo all'aria aperta;

2. È un movimento semplice e completo che attiva gran parte della muscolatura;
3. Migliora tono e forza muscolare;
4. Migliora funzione cardiaca e respiratoria;
5. Migliora la mobilità articolare;
6. È un'attività prevalentemente aerobica che aiuta a ridurre l'insorgenza di malattie cardiovascolari;
7. Se svolto con modalità adeguate, è possibile diminuire la percentuale di grasso corporeo;
8. Favorisce il benessere psicofisico della persona;
9. È praticabile ovunque a bassissimo costo;
10. Può essere svolto come allenamento complementare per altre discipline sportive;
11. Può essere svolto come sport agonistico nelle competizioni specifiche di Nordic Walking.

# FIZAN

MADE IN ITALY SINCE 1947 

# Il progetto Nordic Walking Park FIDAL FVG ideato dal Comitato Regionale FIDAL Friuli Venezia Giulia è realizzato da:

**GIORGIO FURLANICH**, Istruttore Federale Scuola Italiana Nordic Walking, grande appassionato di montagna, di storia e di escursionismo su itinerari storici.

**Giorgio Furlanich**

Cell. 389.8733051

E-mail [giorgiofurlanich@libero.it](mailto:giorgiofurlanich@libero.it).

**ARCHITETTO SILVO STOK**, si occupa di sentieristica, ambiente, paesaggio e beni culturali, opera da anni nell'attività di ricerca, recupero e valorizzazione delle vestigia dei campi di battaglia della Grande Guerra.

**Silvo Stok**

Cell. 349.4123151

E-mail [silvostok@gmail.com](mailto:silvostok@gmail.com)

Entrambi ideatori e/o progettisti di percorsi storico/naturalistici sul territorio regionale come, per la provincia di Gorizia, Nordic Walking Carso 2014 +

Coordinatore del progetto

**Lucio Poletto**, Vice Presidente Regionale FIDAL Friuli Venezia Giulia.

Cell. 334.9159818

E-mail: [poletto.lucio@hotmail.it](mailto:poletto.lucio@hotmail.it)

Info-notizie sito Fidal FVG : <http://www.fidalfvg.it> > attività > Nordic Walking



● **Aviano**



● **Udine**



● **Gemona**



● **Gorizia**



● **Pordenone** ● **San Vito**



● **Trieste**

# LE FINALITA' DEL PROGETTO NORDIC WALKING PARK



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale FRIULI VENEZIA GIULIA**

Il progetto ha la peculiarità di mettere in risalto, attraverso la loro conoscenza e valorizzazione, percorsi all'interno della nostra regione capaci di cogliere aspetti meravigliosi di carattere naturalistico, turistico, culturale e storico e, nello specifico, della componente sportiva poter implementare con la proposizione della camminata nordica, l'affiliazione di società e relativi tesseramenti alla FIDAL.

Federazione che ha come obiettivo finale il raggiungimento di un'ampia partecipazione di atleti a livello agonistico, garantendo nel contempo la qualità a quella che è diventata una specialità dell'Atletica Leggera.

A tal proposito saranno programmati dei corsi

per l'avvicinamento alla disciplina, favorendo il perfezionamento della tecnica che con cadenze regolari risulteranno estremamente allenanti. Il periodo dei corsi andrà da aprile a novembre inoltrato e avrà per questi, nei 7 percorsi - palestra identificati, le stesse modalità di esecuzione e agevolazioni economiche.

I corsi saranno presentati attraverso brochure dedicate e compariranno nel sito [www.fidalfvg.it](http://www.fidalfvg.it), sezione Nordic Walking.

L'indirizzo futuro è quello di inserire i percorsi, attraverso una calendarizzazione e rotazione stabilita, quali tappe del circuito tricolore Nordic Walking Challenge.



## **SALUTO RESPONSABILE NAZIONALE FIDAL NORDIC WALKING AGONISTICO MASTER TRAINER FORMATORE SINW**

Sono veramente felice di poter scrivere due righe in merito al nordic walking.

Come Master Trainer Formatore della Scuola Italiana Nordic Walking, l'insegnamento di questa fantastica disciplina sportiva, che pratico in maniera costante e di cui riscontro i molteplici benefici, ha generato in me il desiderio di alzare l'asticella proponendo ad alcuni atleti di allenarsi in modo più consapevole, prestazionale e performante, fissando obiettivi, inserendo di conseguenza il fattore velocità, pur conservando il più possibile il gesto tecnico.

Come responsabile nazionale FIDAL del nordic walking agonistico non posso che ritenermi soddisfatto della strada intrapresa: infatti, il parterre dedicato dove gli atleti gareggiano è il Circuito Tricolore Memorial Alberto Gorini, unico in Italia ad aver ottenuto il riconoscimento ufficiale dalla FIDAL, che assegna il titolo di campione italiano per le varie categorie maschili e femminili, oltre al titolo italiano di società.

Sono certo che il progetto porterà anche nuovi atleti che potranno allenarsi sui fantastici percorsi da Voi tracciati.

Un caro saluto a tutti Voi e complimenti per il grande lavoro svolto.

**Tiziano Ardemagni** | *Responsabile Nazionale FIDAL Nordic Walking Agonistico  
Master Trainer Formatore SINW*

# URBAN NORDIC WALKING PARK - PORDENONE

## PARCHI SAN VALENTINO E SAN CARLO

Il Parco San Valentino è uno dei più importanti parchi urbani di Pordenone. E' molto ben attrezzato con percorso vita, aree gioco, punto di ristoro e dotato di impianti atti ad ospitare manifestazioni soprattutto durante il periodo estivo.

Dal 2020 è diventato un Parco inclusivo, completamente fruibile dai disabili. Il Parco San Carlo, di più modeste dimensioni, è un luogo più riservato e meditativo ove l'elemento naturale si libera dall'infrastrutturazione presente nell'altro.

Ognuno ospita un omonimo e suggestivo specchio d'acqua e sono collegati dal Canale San Valentino; da qui un recente percorso ciclopedonale si collega al Parco Galvani ed al Parco del Seminario. Il cammino si snoda su terreno pianeggiante in senso antiorario passando attraverso una ricca varietà di piante anche rare e di pregio. Superato il fabbricato del ristoro (ex-barchessa) e attraversata la strada

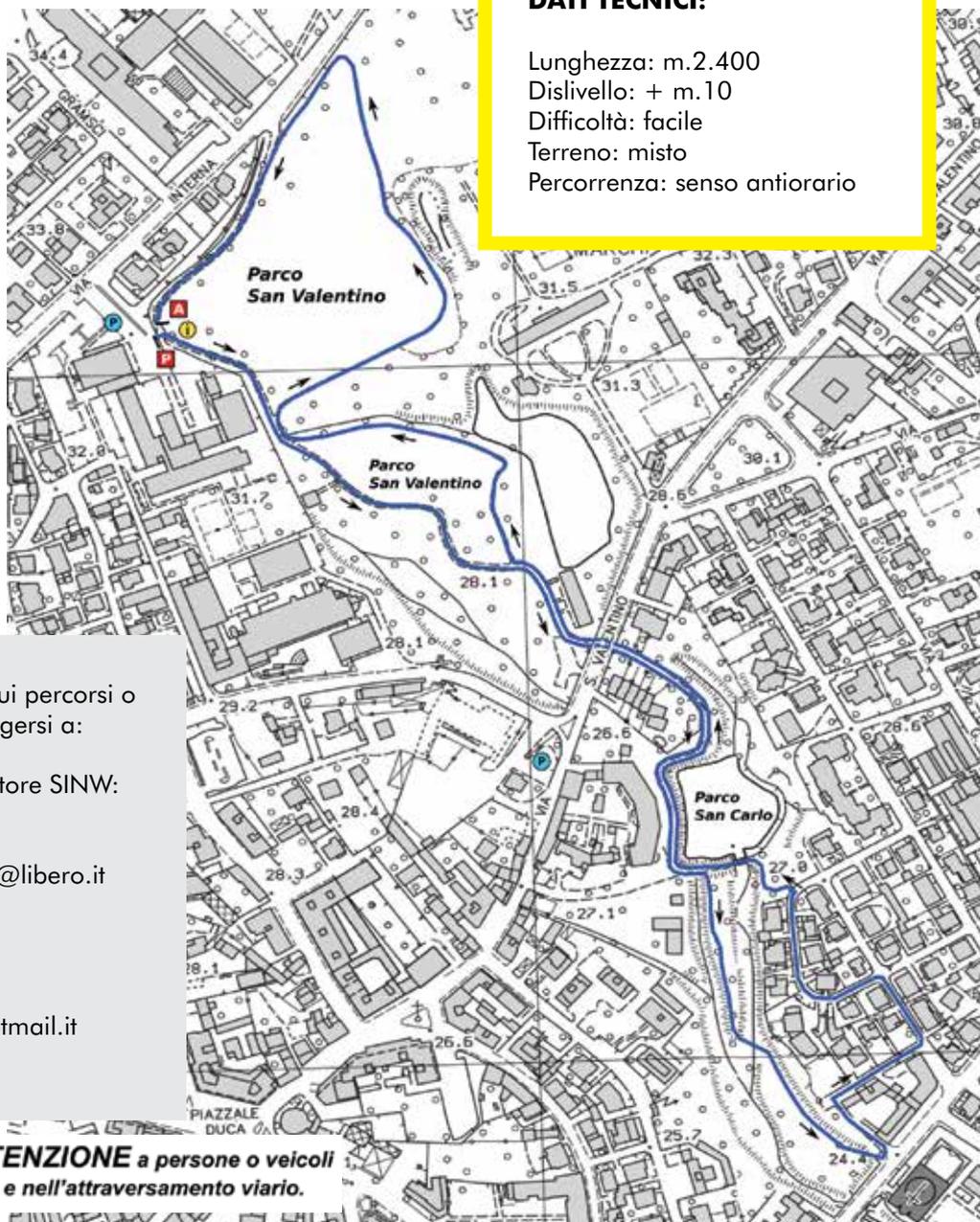
si entra nel Parco San Carlo con il suo laghetto; subito oltre si notano alcuni resti di archeologia industriale. Raggiunto il Viale della Libertà il tracciato svolta a sinistra e torna progressivamente al punto di partenza proponendo ulteriori vedute rilassanti.

Il percorso è idoneo all'attività ed alle manifestazioni agonistiche di Nordic Walking.



### DATI TECNICI:

Lunghezza: m.2.400  
Dislivello: + m.10  
Difficoltà: facile  
Terreno: misto  
Percorrenza: senso antiorario



Per **INFORMAZIONI** sui percorsi o sul Nordic Walking rivolgersi a:

Referente progetto Istruttore SINW:  
**Giorgio Furlanich**  
cell. 389.8733051  
e.mail: giorgiofurlanich@libero.it

Referente di zona:  
**Lucio Poletto**  
cell. 334.9159818  
email: poletto.lucio@hotmail.it



**Si raccomanda ATTENZIONE a persone o veicoli lungo il percorso e nell'attraversamento viario.**

# NORDIC WALKING PARK - SAN VITO AL TAGLIAMENTO

RIPA DEL TAGLIAMENTO - LOCALITÀ ROSA - PN

PERCORSO ATTEZZATO PER IPOVEDENTI

Magredi sulla sponda destra del Tagliamento

Il percorso circolare si snoda all'interno del territorio golenale sulla sponda destra del fiume Tagliamento.

Si parte in direzione nord seguendo la strada bianca che si sviluppa nella zona posta sotto tutela come Area di Rilevante Interesse Ambientale (A.R.I.A.) contraddistinta da aree coltivate, da prati stabili e soprattutto sulla destra, lungo il margine del corso d'acqua, da boschi ripariali e ghiaie.

Brevi digressioni permettono di apprezzare il caratteristico ambiente naturale. Si segue una strada sterrata verso sinistra fino a raggiungere l'argine principale che si percorre su fondo naturale.

Dal terrapieno la vista spazia a nord fino alle alture montane del Piancavallo.

Prima di rientrare al "Campus Gallo Cedrone", punto di partenza, si transita dietro al contiguo "Centro Equestre" così da poter ammirare lo spettacolare alveo dell'ampio e ghiaioso fiume Tagliamento.

Nota:

per le informazioni specifiche sul tracciato per gli ipovedenti contattare l'Associazione ASD Fiamme Cremisi.

## DATI TECNICI:

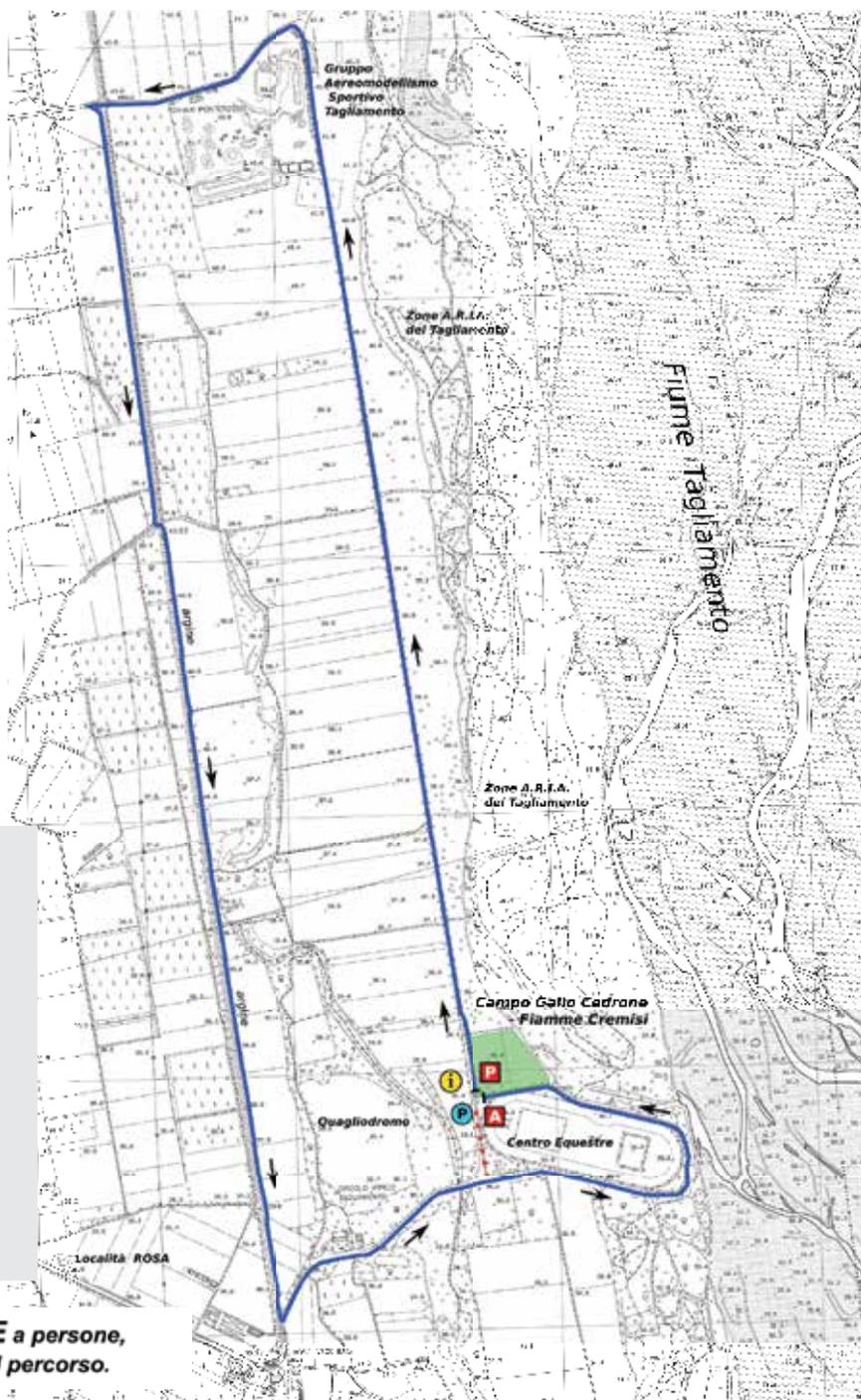
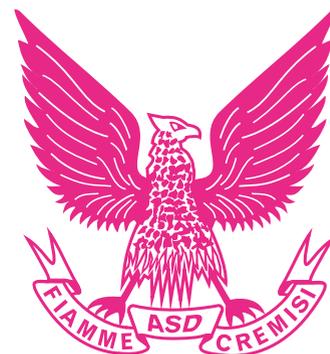
Lunghezza: m. 6.400

Dislivello: + m.10

Difficoltà: facile

Terreno: fondo naturale e ghiaia

Percorrenza: senso antiorario



Per **INFORMAZIONI** sui percorsi o sul Nordic Walking rivolgersi a:

Referente progetto Istruttore SINW:

**Giorgio Furlanich**

cell. 389.8733051

e.mail: giorgiofurlanich@libero.it

Referente di zona:

**Pio Langella**

cell. 335.6511048

A.S.D. Fiamme Cremisi

email: presidente@fiammecremisi.it



Si raccomanda **ATTENZIONE** a persone, veicoli e mezzi agricoli lungo il percorso.

# NORDIC WALKING PARK - GORIZIA

## PARCO PIUMA / PEVMA - GORIZIA

Parco naturalistico tra Collio ed Isonzo. Il cammino è articolato su tre anelli collegati tra loro che si sviluppano a quote diverse e con caratteristiche ambientali differenti.

Il primo si snoda nella parte bassa (Parco Isonzo Piuma), su un tracciato in parte lastricato che permette di raggiungere e seguire la sponda dello Isonzo con suggestivi scorci e giochi d'acqua. Oltrepassata la strada si prosegue in una zona terrazzata con vasti prati (Parco Bosco Piuma)

per poi, dopo aver superato il Rio Peuma, percorrere la strada che raggiunge il centro abitato di Piuma/ Pevma da dove si scorge il Sacriario Militare di Oslavia. Si entra quindi nella suggestiva valletta di Pevma risalendo l'omonima altura retrostante, in un fitto bosco misto di latifoglie. Dalla sommità, passando nei pressi di alcuni case isolate, si rientra nel Parco Bosco Piuma, scendendo gradualmente su fondo naturale arenaceo, verso il pianoro prativo sottostante. Sono evidenti lungo tutto il percorso i resti dei manufatti e delle trincee risalenti alla prima guerra mondiale.

All'interno del percorso permanente è previsto un anello per l'attività e le manifestazioni agonistiche che si snoda sulla parte prativa del Parco di Bosco Piuma (2000 metri circa).

Per **INFORMAZIONI** sui percorsi o sul Nordic Walking rivolgersi a:

Referente progetto Istruttore SINW, e corsi SINW:

**Giorgio Furlanich**

cell. 389.8733051

e.mail: giorgiofurlanich@libero.it

Referente di zona e informazioni:

**Atletica Gorizia**

cell. 349.6320708

email: GO050@fidal.it



*Presidente Maurizio Pecorari*



### DATI TECNICI:

Lunghezza: m.5.600

Dislivello: + m.220

Difficoltà: medio

Terreno: misto

Percorrenza: senso antiorario



**Prestare ATTENZIONE ed attenersi alle regole ed ai divieti evidenziati dalla Regione FVG, all'ingresso del Parco.**

**In alcuni brevi tratti non è possibile eseguire appieno la tecnica del Nordic Walking, segnalati in mappa: - - - - -**

# NORDIC WALKING PARK - TRIESTE

## SINCROTRONE - BASOVIZZA - TS

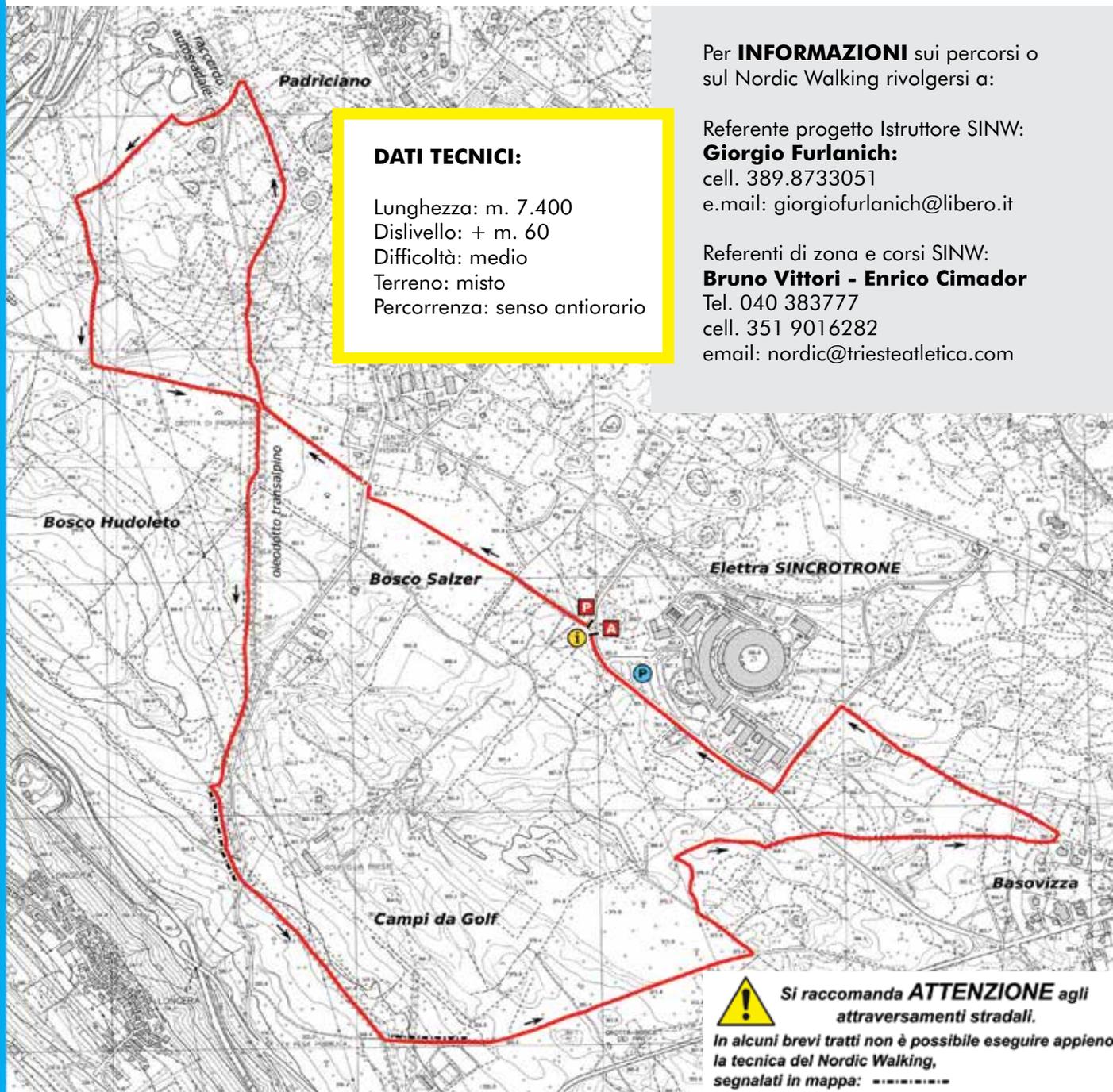


Presidente Alessio Lilli

Altopiano carsico triestino. Il cammino si snoda su terreno leggermente ondulato, tra il Centro Elettra Sincrotrone, l'AREA Scienze Park e i Campi da Golf di Padriciano. Dall'area del Sincrotrone si imbecca una carrareccia che si inoltra nella pineta del Bosco Salzer; raggiunto il tracciato dell'oleodotto lo si percorre verso destra in leggera discesa e la vista si apre verso le Alpi Giulie. Raggiunte le pendici di Monte Spaccato il percorso piega progressivamente a sinistra rientrando

nella boscaglia carsica. Intercettato nuovamente il tracciato dello oleodotto lo si segue in direzione Est attraversando estesi e dolci prativi.

Si raggiunge il ciglione carsico che permette di ammirare alcuni scorci panoramici verso il Golfo di Trieste, Muggia, la Val Rosandra. Si procede in direzione Sud-Est così da intercettare e seguire il sentiero CAI 44 che risale in direzione di Basovizza. Ai margini dell'abitato, con svolta a sinistra si rientra nell'area del Sincrotrone che si attraversa raccordandosi così all'inizio del cammino.



# NORDIC WALKING PARK - AVIANO

PEDEMONTANA DI PIANCAVALLO - PN



Presidente: Maura Perin

Dal parcheggio esterno del Campus del CRO, ci si trasferisce al punto di partenza seguendo un tratto della SP29, Pedemontana Occidentale: prestare attenzione e transitare allo esterno della carreggiata. Imboccata la strada Ligont – Molino Vecchio, dopo circa 120 metri inizia formalmente il percorso.

Il tracciato si sviluppa interamente su strada sterrata a fondo naturale; passando accanto del Monumento al Ciclista si procede dritti in leggera salita fino a raggiungere l'ex cava Opolis, immersi in un suggestivo e intricato bosco di latifoglie. Da qui si inizia a scendere dolcemente con delle ampie curve giungendo in una zona quasi pianeggiante contraddistinta da ampi prati: si arriva così al Campo Delta, che comprende un'estesa area attrezzata (punto alternativo per l'accesso al percorso, con area picnic). Si prosegue ora a mezza costa e tenendosi sulla destra, ripassando nei pressi del Monumento al ciclista, si completa il percorso.

Per **INFORMAZIONI** sui percorsi o sul Nordic Walking rivolgersi a:

Referente progetto Istruttore SINW:

**Giorgio Furlanich:**

cell. 389.8733051

e.mail: giorgiofurlanich@libero.it

Referente di zona:

**Matteo Redolfi:**

cell. 349.5617043

email: matteoredolfi1984@gmail.com

## DATI TECNICI:

Lunghezza: m. 5.000

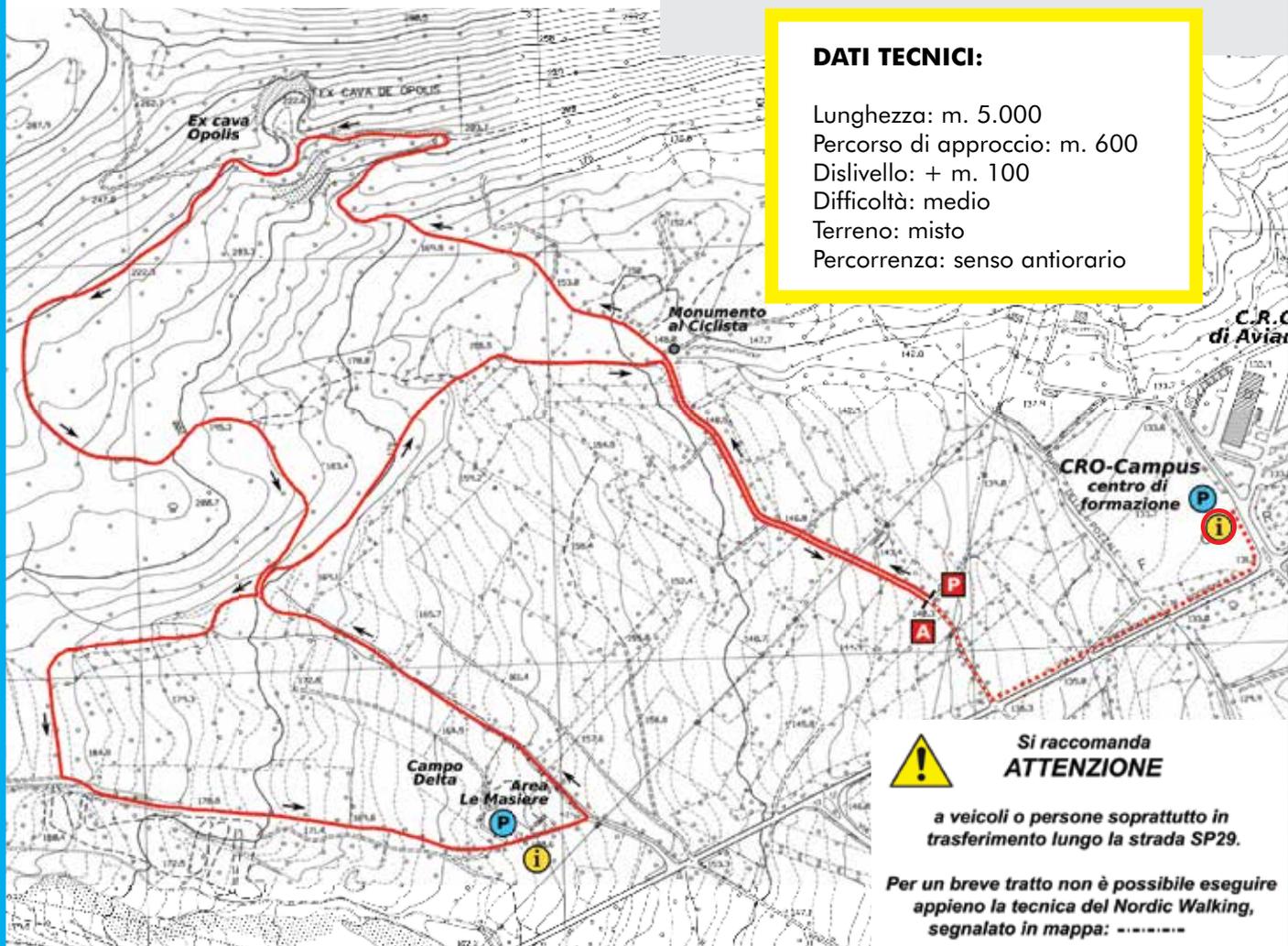
Percorso di approccio: m. 600

Dislivello: + m. 100

Difficoltà: medio

Terreno: misto

Percorrenza: senso antiorario



Si raccomanda  
**ATTENZIONE**

a veicoli o persone soprattutto in  
trasferimento lungo la strada SP29.

Per un breve tratto non è possibile eseguire  
appieno la tecnica del Nordic Walking,  
segnalato in mappa: - - - - -

# NORDIC WALKING PARK - UDINE

## TORRENTE CORMOR - UDINE

Parco naturalistico lungo la Valle del Cormor  
Il tracciato si snoda lungo la destra orografica del torrente Cormor, luogo caratteristico di alta valenza ambientale e paesaggistica, e corridoio ecologico che interseca, interrompendola, l'ampia zona urbanizzata nord-ovest di Udine.

Dal Parco attrezzato si risale verso Nord su una larga strada prevalentemente inghiaziata, detta "Brisions", che attraversa un suggestivo ambiente rurale e di prati stabili. Raggiunto il parcheggio della Pista aeromodelli in zona Pagnacco, un breve anello di raccordo permette di ritornare in direzione Sud. È possibile, seppur non segnalato, proseguire ulteriormente fino al ponte della vecchia linea ferroviaria dismessa Udine - San Daniele (2.100 metri in più). Rientrati nel Parco del Cormor si prosegue lungo il suo perimetro in senso antiorario per giungere infine al piazzale principale. Il Parco, con finalità anche botaniche, è il principale luogo verde ludico sportivo di Udine.

Questo tracciato rientra nel percorso In@Natura o Ippovia, che risale il corso del Torrente, denominato "Valle del Cormor" fino alle sue sorgenti nei pressi di Buja.

Il percorso di Nordic Walking prevede un anello per l'attività e le manifestazioni agonistiche che si sviluppa all'interno del Parco del Cormor (2000 metri circa).

Per **INFORMAZIONI** sui percorsi o sul Nordic Walking rivolgersi a:

Referente progetto Istruttore SINW:

**Giorgio Furlanich:**

cell. 389.8733051

e.mail: giorgiofurlanich@libero.it

Referente di zona e corsi SINW:

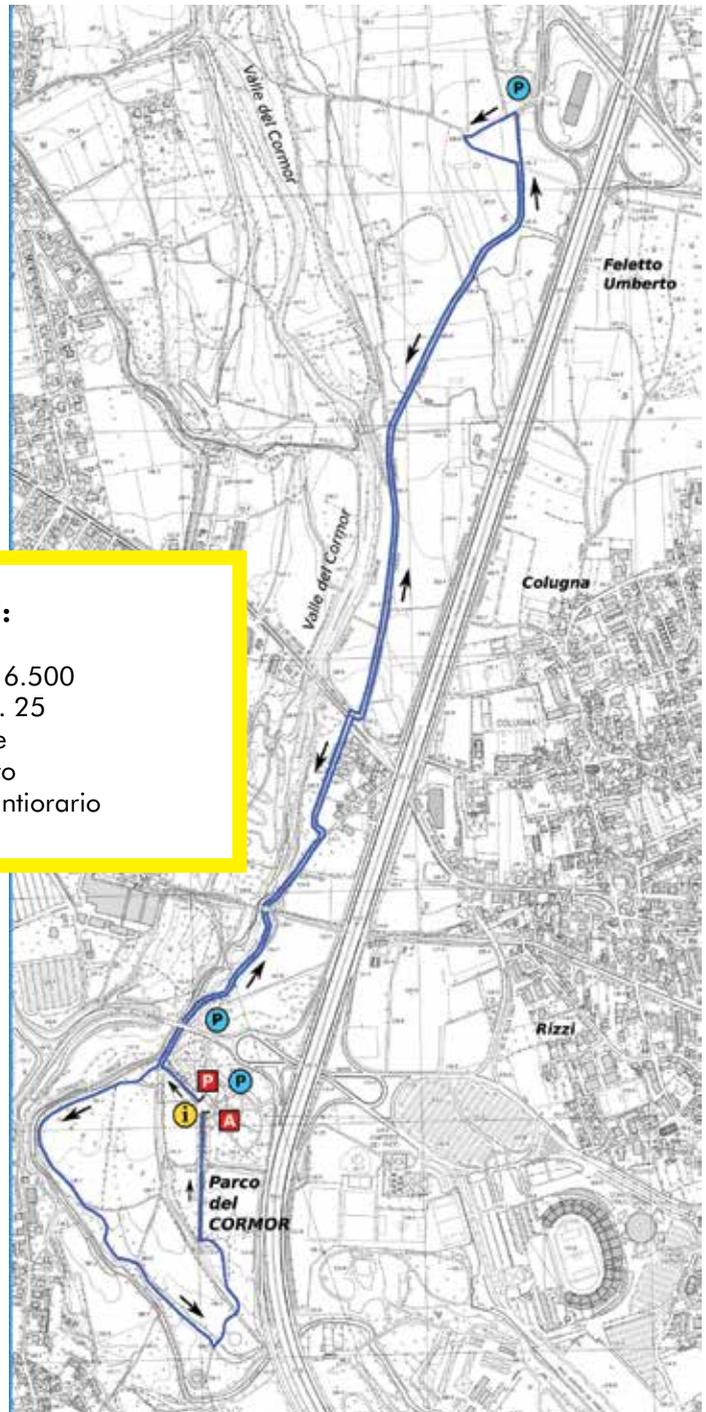
**Giorgio Furlanich**

Associazione Maratonina Udinese

tel. 0432.501612

email: info@maratoninadiudine.it

Presidente Paolo Bordon  
vice Presidente Venanzio Ortis



### DATI TECNICI:

Lunghezza: m. 6.500

Dislivello: + m. 25

Difficoltà: facile

Terreno: sterrato

Percorrenza: antiorario



Si raccomanda **ATTENZIONE** a persone o veicoli lungo il percorso e nell'attraversamento viario.

# NORDIC WALKING PARK - GEMONA

## SANT'AGNESE - MONTE ERCOLE - UD



Presidente: Paolo Pesamosca



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

hic sunt futura

### DATI TECNICI:

Lunghezza: m. 8.000

Dislivello: + m. 300

Difficoltà: medio

Terreno: misto

Percorrenza: senso antiorario

Questo itinerario ad anello è uno dei percorsi classici più noti della zona e, considerando le sue possibili varianti, permette di fruire delle ulteriori valenze storiche ambientali e paesaggistiche presenti nei pressi, tra i quali la cima del Monte Cumieli, il Lago Minisini, il Forte di Monte Ercole. Il tracciato si snoda prevalentemente lungo vecchie rotabili militari sterrate con moderata e costante pendenza permettendo di esprimere al meglio il gesto tecnico del Nordic Walking.

Oltrepassato il guado sul Torrente Vegliato, si sale lungo la larga Strada di Ledis per raggiungere con alcuni ampi tornanti la Sella di Sant'Agnese che si supera passando accanto all'omonima chiesetta così da apprezzare lo scorcio panoramico in direzione di Venzone. Svoltando a sinistra si rientra proseguendo l'ascesa lungo Via Monte Ercole valicando i fortificati bastioni del Monte Cumieli con scorci in direzione di Gemona.

Il cammino continua ora in discesa lungo la rotabile che obliquamente raggiunge l'ingresso del Forte di Monte Ercole, risalente al primo '900: ampia vista sul corso del fiume Tagliamento. Scesi nella sottostante piana del Lago Minisini si attraversano i pendii basali lungo il Troi di Cueste passando per la selletta di Forçe di Ca. Nella valletta di Tors si riguarda il torrente Vegliato ritornando al punto di partenza lungo la leggera salita di Via da Fornâs.

### Per INFORMAZIONI:

Referente progetto Istruttore SINW:

**Giorgio Furlanich**

cell. 389.8733051

e.mail: giorgiofurlanich@libero.it

Referente di zona:

**Ivo Londero**

cell. 347 4288321

email: info@gemonatletica.it

### UNIUD - Scienze Motorie

**Stefano Lazzer**

*Prof. Associato in Scienza dello Sport*

*Delegato del Rettore per lo Sport*

*Coordinatore del Corso di Laurea*

*Magistrale in Scienza dello Sport*

*Coordinatore del Corso di Laurea*

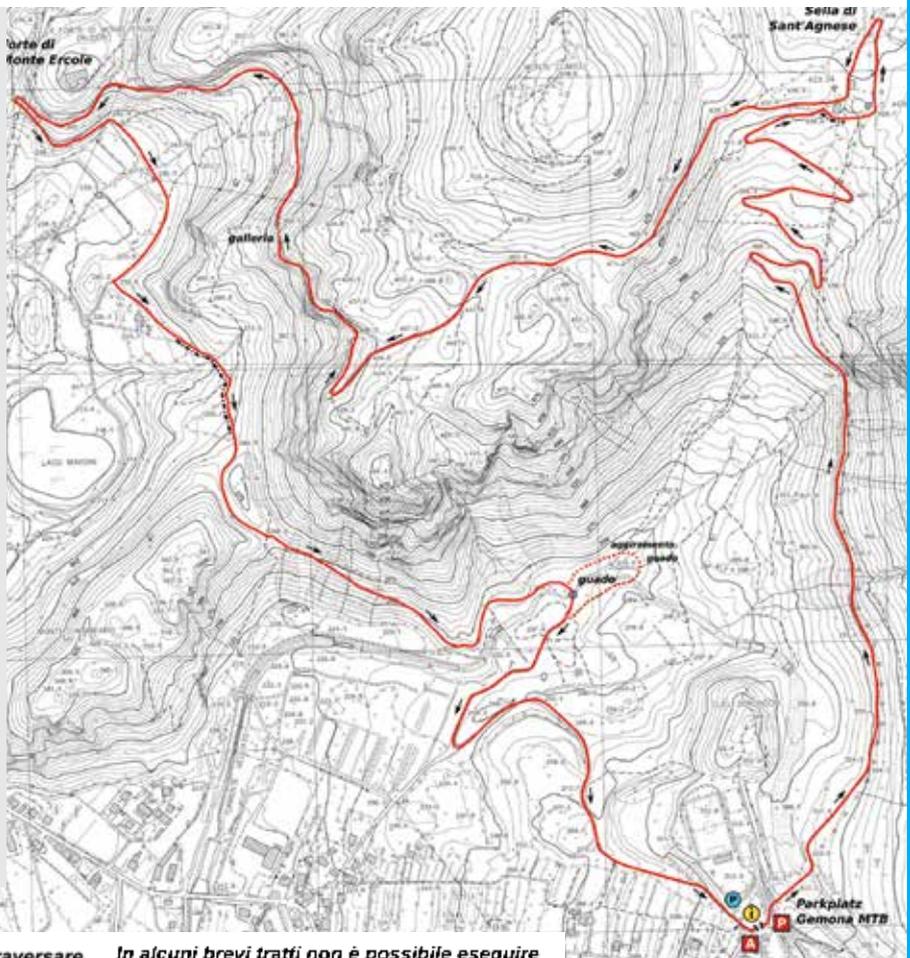
*in Scienze Motorie*

*Dipartimento di Area Medica*

*Università degli Studi di Udine*

Tel.: +39 0432 494333

Mail: stefano.lazzer@uniud.it



**Prestare ATTENZIONE** nell'attraversare il guado (mediamente largo 5 metri e profondo 30 cm.); è aggirabile su sentiero, segnalato in mappa.

In alcuni brevi tratti non è possibile eseguire appieno la tecnica del Nordic Walking, segnalati in mappa: - - - - -

# LEGNOLANDIA

built by nature

## SEGNALETICA DEI PERCORSI NORDIC-WALKING FIDAL FVG



Il legno utilizzato per questi prodotti proviene da boschi schiantati dalla tempesta VAIA ed è garantito dal marchio "Filiere Solidale PEFC"

### BACHECA DI INIZIO PERCORSO

Tabella illustrata  
in alluminio  
70x100 H cm.

Struttura in legno  
sezione Ø10 cm  
trattato in autoclave

### TABELLA SEGNAVIA

Tabella illustrata  
in forex  
30x15 H cm.  
con retro-supporto

Montante  
Ø 8 cm  
H 160 cm

Porta opuscoli  
chiuso con  
policarbonato  
trasparente



### FUNZIONALITÀ, DURATA e AMBIENTE

Grazie all'utilizzo del legno, materiale sostenibile per eccellenza ed al polietilene riciclato e riciclabile al 100%, questi artefatti rispettano criteri GPP - CAM (Criteri Ambientali Minimi) previsti dal Ministero dell'Ambiente.

# TAGLIAMENTO SENZA BARRIERE ATTREZZATO PER NON VEDENTI



Particolari degli ausili per l'esercizio N.W. ai non vedenti. Centralina di collegamento radio faro su segnavia, bastoncino trasmittente a guida rapida e minipoker, cuffie e registratore per informazioni sul percorso.



Scrittura braille ad inizio percorso



Scrittura braille per l'area attrezzata





### **TERAPIA RIABILITATIVA**

Lo scenario di Aviano offre un valore aggiunto, dato dalla presenza dell'IRCCS CRO e del suo annesso Campus, con la possibilità di tenere dei corsi di qualificazione per gli istruttori di Nordic Walking in una cornice a cavallo tra il sanitario e il fitness.

L'attività fisica, infatti, pur non rientrando "de iure" nei LEA (livelli essenziali di assistenza) garantiti alla popolazione, è un aspetto fondamentale per i pazienti prima, durante e dopo le terapie oncologiche, favorendone il reinserimento familiare, sociale e lavorativo oltre che favorire una migliore efficacia delle cure ricevute.

**Cav. Dott. Luca Miceli**





# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

hic sunt futura

## **IL CORSO DI LAUREA IN "SCIENZE MOTORIE" ED IL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN "SCIENZA E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE ADATTATE" (SEDE DI GEMONA DEL FRIULI, UD) DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE**

Il corso di laurea in "Scienze Motorie" dell'Università di Udine, con sede distaccata a Gemona del Friuli (UD), è nato nell'anno accademico 2000-2001.

La scelta di questa località si basava su fattori legati alla ricostruzione seguita al terremoto del 1976, alla volontà dell'Università di Udine e del Comune di Gemona ad istruire un polo universitario decentrato.

L'attività didattica del corso di studio e quella di ricerca viene svolta presso la Casa dello Studente a Gemona del Friuli (UD), dove sono disponibili: 3 aule didattiche, 5 aule studio e 1 laboratorio di ricerca. Presso la Casa dello Studente sono previsti anche gli alloggi e la mensa per gli studenti.

Per gli insegnamenti teorici e pratici nelle discipline sportive previste dall'ordinamento didattico, il Comune di Gemona del Friuli ha reso disponibili diversi impianti: la palestra per la ginnastica artistica, il campo sportivo per l'atletica, la palestra per il basket e volley, il campo di calcio ed il percorso di Sant'Agnese per il Nordic Walking.





Questa disciplina è in grande crescita poiché è adatta a tutti (pazienti, obesi, anziani) in quanto il maggior impegno muscolare e quindi il più alto dispendio energetico permettono un raggiungimento e mantenimento di una fitness migliore. Nordic Walking specialità dell'atletica leggera che prevede quindi anche la parte agonistica e diventa pertanto oggetto di studio specifico sull'atleta evoluto.

**Stefano Lazzer**

*Prof. Associato in Scienza dello Sport  
Delegato del Rettore per lo Sport  
Coordinatore del Corso di Laurea Magistrale  
in Scienza dello Sport  
Coordinatore del Corso di Laurea  
in Scienze Motorie  
Dipartimento di Area Medica  
Università degli Studi di Udine*

P.le M. Kolbe 4  
I-33100 Udine  
Italia

Tel.: +39 0432 494333  
Mail: [stefano.lazzer@uniud.it](mailto:stefano.lazzer@uniud.it)

A partire dall'anno accademico 2004-2005 è stato attivato presso la sede di Gemona del Friuli, il Corso di Laurea Magistrale in "Scienza dello Sport" e nell'anno accademico 2022-2023 il Corso di Laurea Magistrale in "Scienza e Tecniche delle attività Motorie Preventive Adattate" con un numero programmato definito in 45 unità ed una durata di due anni.

Le attività di ricerca si sviluppano nel Laboratorio presente presso la Casa dello Studente di Gemona del Friuli con la partecipazione dei ricercatori e degli studenti inerenti ai corsi di Laurea.

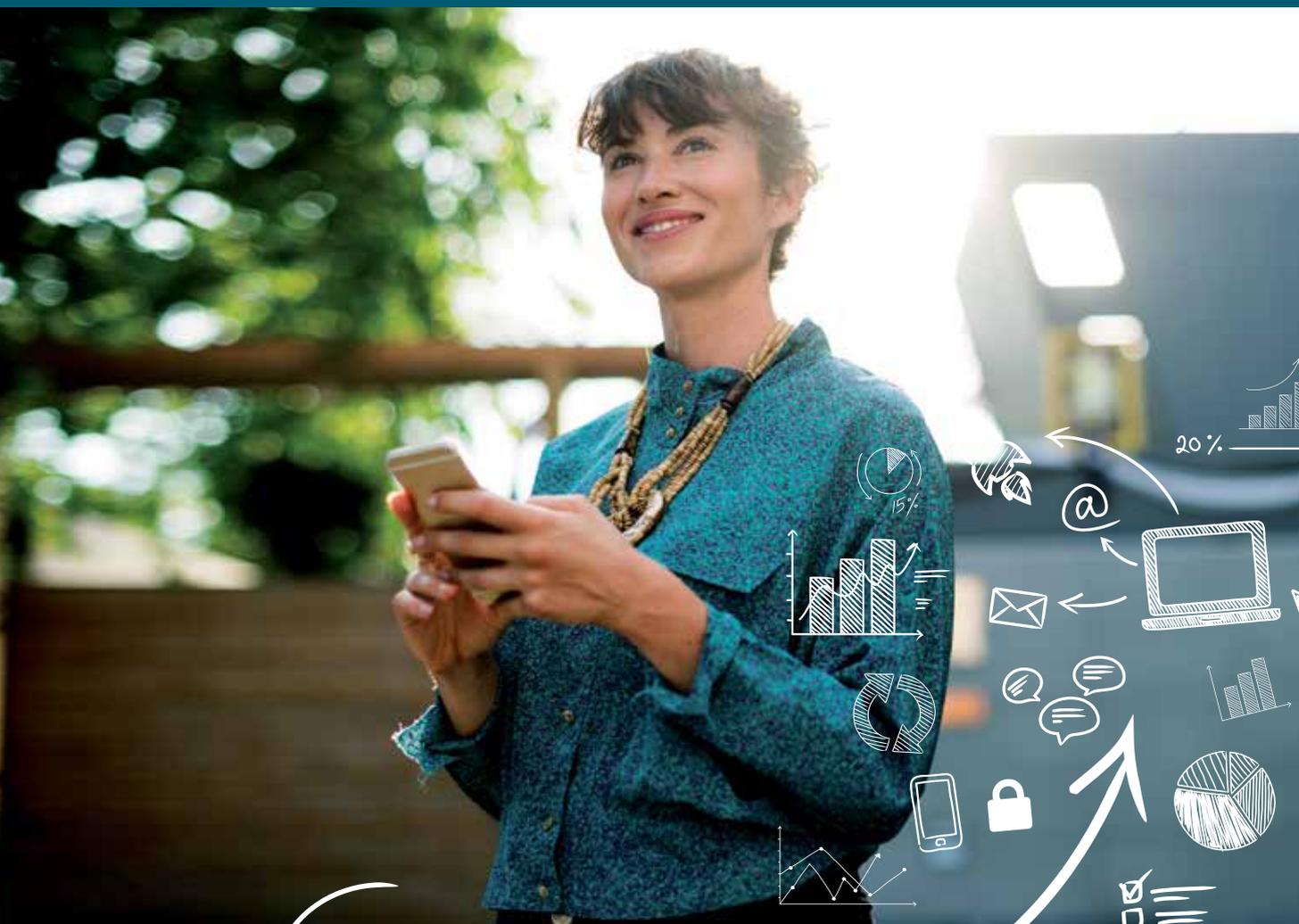
Una linea di ricerca del gruppo riguarda anche la misura del dispendio energetico della marcia con e senza bastoncini, attività che si lega molto al Nordic Walking.





# CASSA RURALE FVG

CREDITO COOPERATIVO ITALIANO



*Al tuo fianco.*

OVUNQUE TU SIA.

In un mondo di continui cambiamenti,  
siamo un punto di riferimento.  
La nostra competenza, da sempre al tuo servizio.

[www.cassaruralefvg.it](http://www.cassaruralefvg.it)

