

# Equipaggiamento

## Bastoncini fissi o telescopici?



La maggior parte dei bastoncini telescopici sono composti di due o tre pezzi che s'incastano gli uni con gli altri e la cui lunghezza può essere regolata. Un'alternativa, questa, che si presta particolarmente per la scuola, visto lo spazio esiguo che occupano. Dal profilo del peso, delle vibrazioni e delle oscillazioni, la qualità dei bastoncini telescopici è invece nettamente inferiore rispetto a quella dei bastoni con l'asta fissa in fibra di vetro o carbonio.

## La giusta altezza



La lunghezza ideale dipende dal livello tecnico, dalla lunghezza delle braccia e delle gambe, dal ritmo dei passi, dall'intensità e dalla morfologia del terreno. La lunghezza corretta è determinata da fattori quali le sensazioni e il benessere. La regola è fondamentalmente uguale a quella che solitamente si segue per la scelta dei bastoni da sci, ovvero il braccio piegato non dovrebbe superare i 90 gradi e l'avambraccio dovrebbe scorrere parallelo al suolo quando la mano impugna il bastoncino e lo appoggia verticalmente al suolo.

## Abbigliamento



Il Nordic Walking permette di coinvolgere la maggior parte della muscolatura e i movimenti delle braccia e delle gambe producono molto calore. La scelta dell'abbigliamento si rivela decisiva poiché è di fondamentale importanza non stacolare la libertà di movimento della parte superiore del corpo. In ambito sportivo, da qualche tempo a questa parte, il buon vecchio cotone è stato sostituito da vestiti detti funzionali composti di fibre artificiali che non bloccano l'umidità ma la trasportano oltre affinché possa evaporare. In questo modo, la pelle non rimane asciutta al 100% e la temperatura del corpo resta costante. A dipendenza della temperatura esterna e delle precipitazioni è indispensabile optare per un abbigliamento a strati, fondato sul cosiddetto principio «a cipolla». Per ovvi motivi, si consiglia di scegliere per ogni strato dei tessuti funzionali di alta qualità che non creino problemi dal punto di vista della cura e che siano robusti e resistenti.

## Calzature



Le calzature per la pratica del Nordic Walking possono essere suddivise in due categorie: scarpe stabili e con una buona tenuta per principianti (ad es. persone in soprappeso e con problemi ai piedi), leggere e flessibili per avanzati con una muscolatura del piede ben sviluppata. Ma anche le scarpe da ginnastica, da jogging o destinate ad altre attività all'aperto possono servire allo scopo su terreni normali.