

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Gianluigi Bertelli (Ltc Group): “Innamorato del Nordic Walking, disciplina agonistica e salutare”

Redazione · Thursday, April 29th, 2021

Dieci giorni al via del **1° Sangiorgese Nordic Walking Powered by LTC**, il nuovo evento sportivo firmato dall’Unione Sportiva Sangiorgese che si disputerà domenica 9 maggio 2021.

Il PalaBertelli e i prati tutt’intorno allo Stadio Angelo Alberti varranno quale seconda prova del Circuito Tricolore – Campionato Italiano FIDAL 2021 di Nordic Walking Agonistico, si svolgerà sulla **distanza di 10km e si sfideranno atleti sia italiani che stranieri, maschili e femminili**, tesserati al settore assoluti FIDAL e World Athletics per l’anno 2021 delle categorie Allievi, Juniores, Promesse, Senior e Senior Master.

“Da qualche anno sono innamorato di questa disciplina, definita dal suo ideatore Kantaneva come l’allenamento più efficiente e piacevole del mondo – ama affermare **Gianluigi Bertelli di LTC Group** -. E’ un modo per stare in forma in maniera completa, i movimenti interessano fino al 90% dei muscoli del corpo. Il Nordic Walking era ed è usato come allenamento alternativo, nei mesi estivi, per i praticanti dello sci di fondo. Lo trovo molto divertente e lo pratico nei fine settimana, una maniera per camminare tanto e stare all’aria aperta togliendo anche tanto stress lavorativo”.

Un gesto tecnico non banale, come potrebbe sembrare a prima vista: “Come ogni sport il gesto tecnico è di fondamentale importanza, l’uso corretto delle braccia che spingono forte grazie all’ausilio dei bastoncini con un movimento alternato e opposto rispetto ai piedi portano a ottimizzare le energie per andare più veloci. Le mani e i piedi sono vitali, si muovono come fossero un cuore. **La mia istruttrice è niente meno che la gallaratese Laura Colombo**, che in bacheca ha diversi titoli italiani e un titolo europeo, un vero mito di questa disciplina”.

La passione di Gianluigi Bertelli è presto arrivata all’Us Sangiorgese: “Da tempo con la società sportiva pensiamo a istituire qualcosa di nuovo e questa ci è sembrata una bella idea, in cuor mio che amo l’aspetto agonistico di questa disciplina spero anche che si possano avvicinare tanti giovani in futuro. **Ora faremo domenica 9 maggio questa prima edizione, poi ci sono già diverse idee per il 2022**”.

This entry was posted on Thursday, April 29th, 2021 at 10:22 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Atletica Leggera](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

