

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Laura Colombo e il Nordic Walking: “A San Giorgio su Legnano per far crescere il movimento”

Redazione · Wednesday, May 5th, 2021

Mancano pochi giorni all'appuntamento con il **1° Sangiorgese Nordic Walking powered by LTC** – Seconda prova del Circuito Tricolore Campionato Italiano FIDAL 2021, si gareggia questa domenica 9 maggio nella sede dello storico Campaccio Cross Country.

A sfidarsi saranno un centinaio di atleti agonisti in una disciplina relativamente giovane, nata nei paesi scandinavi nel 1997 grazie all'intuizione di Marko Kantaneva per sopperire nella stagione estiva all'allenamento degli sciatori di fondo.

In Italia il Nordic Walking è in crescita esponenziale e trova i riferimenti nell'unica scuola certificata dalla FIDAL-Nordic Walking, la Scuola Italiana Nordic Walking fondata e presieduta da Fabio Moretti, anche coach della **Campionessa Italiana ed Europea Laura Colombo**, in questi giorni vicina all'Us Sangiorgese nell'organizzazione di questo primo evento che potrebbe diventare un grande classico annuale della specialità.

### **Laura, come si è avvicinata a questo sport?**

“Sono sempre stata molto sportiva. Da bambina ho praticato la ginnastica artistica, frequentato la scuola di danza, giocato a basket e poi mi sono dedicata all'atletica, in particolare al mezzofondo. A causa di un problema alla schiena ho dovuto smettere di correre e mi è stata consigliata la pratica del Nordic Walking, uno sport che ho subito amato per il gesto tecnico, la capacità di sviluppare armoniosamente la muscolatura, in maniera così completa da essere paragonabile al nuoto, il contatto con la natura e la possibilità di svolgerlo in solitaria ma anche in squadra.”

### **Ci dica qualcosa della tecnica**

“Ci sono diverse regole da rispettare, a livello agonistico i giudici, come nella marcia, verificano la correttezza del gesto tecnico degli atleti che, dopo i primi due richiami ufficiali, ricevono una penalizzazione di un minuto di sosta e possono anche venire espulsi alla quarta segnalazione. Il bastoncino è l'elemento fondamentale che contraddistingue la disciplina così come è altrettanto fondamentale mantenere una tecnica ben definitiva da un punto di vista biomeccanico. In termini di attrezzatura, oltre ai bastoncini servono solo delle scarpe con un po' di grip, dato che si pratica sullo sterrato.”

### **C'è il suo zampino nel 1° Sangiorgese Nordic Walking powered by LTC?**

“Ho il merito di allenare Gianluigi Bertelli, che si è innamorato di questo sport proprio per la sua caratteristica di regalare benessere. Sono davvero contenta di essere utile a qualcuno e di aver,

---

magari, dato linfa a questo movimento. E' un tipo di emozione che provo quando i miei allievi mi raccontano i loro progressi, la loro voglia di praticare e di fare squadra, credo di poter affermare che sia la medaglia di cui vado più fiera, nonostante il Nordic mi abbia permesso di avere anche delle straordinarie gratificazioni sul piano atletico.”

### **Ci sarà domenica?**

“Sarò presente ma non in veste di atleta, voglio dare una mano a far crescere questo nuovo campo appena seminato”.

This entry was posted on Wednesday, May 5th, 2021 at 10:08 pm and is filed under [Alto Milanese, Sport](#)

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