

SUI LUOGHI DI LUCIO BATTISTI

(25 aprile 2013)

Il *Nordic walking* – definizione coniata e riconosciuta, a livello internazionale nel 1999 –, nato negli anni '30 in Finlandia come metodo di allenamento ed insegnamento, fuori stagione, dello sci di fondo, è una camminata veloce che, al contrario di quella normale, non solo interessa tutto il corpo (muscoli del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali, spinali, ecc.), ma altresì, in sole dodici settimane, avvalendosi di appositi bastoni, sui quali grava l'applicazione di una forza a ogni passo, aumenta la resistenza della muscolatura del tronco superiore nella misura del 38%, determina un consumo energetico del 46% ed un aumento della circolazione sanguigna e del metabolismo, migliora l'equilibrio e la stabilità, riduce gli sforzi sulla struttura ossea, ecc.

Tale disciplina si trasforma nell'attuale attività sportiva per il tempo libero agli inizi dei primi anni '80 e si diffonde in tutto il mondo, compresa l'Italia, dove riscuote sempre maggiore successo, in virtù delle preziosissime caratteristiche (è uno sport sicuro, naturale, completo e adatto a tutti, indipendentemente dall'età, sesso o condizione fisica).

La giornata è iniziata presso Masseria di Torre Nova, ubicata nel territorio di Nardò (LE), a breve distanza dalla costa ionica, in posizione strategica in merito alla difesa dell'entroterra da attacchi interni ed esterni. Il toponimo fa riferimento ad un'antica torre, probabilmente di epoca normanna, dalle linee essenziali e imponenti, munita di caditoia (interessanti si rivelano l'arco catalano durazzesco del portale e le eleganze settecentesche dei balconi e delle cornici).

Adiacente alla struttura turrita, in una sala ristrutturata di recente, istruttori qualificati della Scuola Italiana Nordic Walking, hanno proiettato video relativi alla disciplina, mentre altri medici hanno affrontato diverse problematiche, tra cui obesità, salute, esercizio fisico e importanza dell'equilibrio della postura nel benessere psico-fisico.



Masseria di Torre Nova



Dopo una breve lezione dimostrativa svolta all'esterno della struttura, i partecipanti, muniti di scarpe da ginnastica e bastoncini, si sono recati presso una vicina masseria per consumare il pranzo a base di prodotti e piatti della cucina tipica salentina.



Tale disciplina – la platea degli sportivi coinvolti è in ascesa ovunque, a livello mondiale – è stata praticata, sotto la guida di istruttori federali, passeggiando (con scarpe da ginnastica e bastoncini) tra boschi di Pino d'Aleppo e contrasti cromatici intensi, in quanto soprattutto l'azzurro del mare e del cielo si è scontrato con il verde della pineta ed il rosso del terreno, punteggiato dal giallo delle ginestre ricadenti lungo il litorale occidentale salentino. In particolare, la baia di Porto Selvaggio, caratterizzata dalla presenza di profonde insenature e fitta copertura vegetale, fino ai banchi rocciosi, aspri e selvaggi, ha ispirato la composizione di alcune suggestive canzoni di Lucio Battisti (tra cui “Acqua azzurra, acqua chiara”).





CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

L'escursione ha consentito non solo di passeggiare nel bosco di Porto Selvaggio – caratterizzato da una flora ampiamente diversificata (Astro marino, Campanula pugliese, Cisto rosso, Ginepro fenicio, Ginestra spinosa, Lentisco, Timo arbustivo, ecc.) –, ma anche di costeggiare tratti litoranei ancora intatti e punteggiati da torri fortificate (erette da Carlo V nel XVI secolo, per difendere le comunità dalle incursioni saracene), insenature, speroni rocciosi, scogli e isolotti e ammirare paesaggi costieri e carsici di straordinaria bellezza. Altresì, ha permesso di esercitare un'attività fisica e sportiva, basata su una tecnica biomeccanicamente corretta del cammino naturale e dinamico, con l'aiuto di bastoncini, appositamente realizzati per lo svolgimento di questo sport. Come dimostrato da numerose ricerche scientifiche, la pratica della "camminata nordica", se effettuata correttamente, elimina lo stress, aumenta la resistenza, il dimagrimento e la tonificazione, migliora le condizioni fisiche, la salute, il controllo del proprio corpo e l'umore, ritarda il processo d'invecchiamento, la postura e favorisce, soprattutto, il benessere della persona.

