

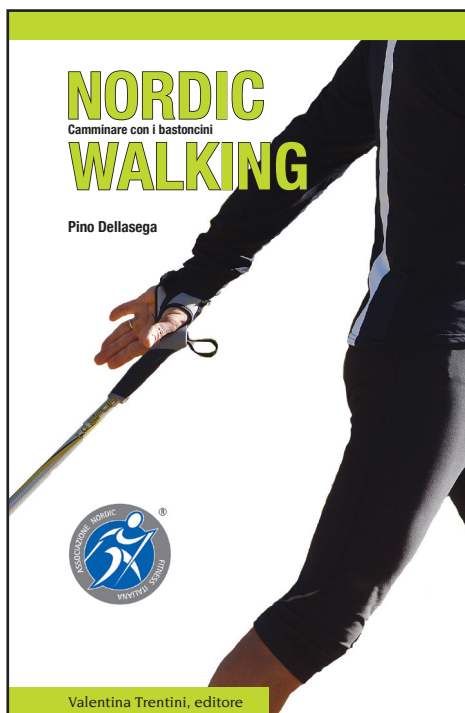


ARTIMEDIA

Valentina Trentini, editore

## Nordic Walking (prossima pubblicazione)

### Camminare con i bastoncini



Autore: Pino Dellasega

Foto: Carlo Baroni

Dimensioni: cm. 15x23

Pagine: 240

Illustrazioni: foto a colori

Anno: 2007 (giugno)

Prezzo di copertina: Euro 18,00

ISBN: 88-87980-da attribuire

ISBN 13: 9788887980 da attribuire

Distribuzione: **Cierre distribuzione libreria**  
(Sommacampagna - Verona) - Tel. 045.8581820Distribuzione internet:  
[www.cierrenet.it](http://www.cierrenet.it)  
[www.trentinobook.com](http://www.trentinobook.com)  
[www.ibs.it](http://www.ibs.it)

#### Nordic walking: un nuovo modo di fare sport.

All'aria aperta, fa bene al cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Elimina lo stress e apre la mente a pensieri positivi. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre agli appassionati di fitness un modo facile, poco costoso e divertente di gustare uno stile di vita sano e attivo. Tradotto in italiano si presenta come camminata nordica. Sport nato tanti anni fa in Finlandia e praticato inizialmente da atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco estivo-autunnale. Successivamente venne perfezionato e sviluppato diventando un vero e proprio esercizio di fitness. Consiste in una camminata con i bastoncini. Il principio fondamentale di questa nuova disciplina è proprio quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica.

**Giuseppe Dellasega**, nato a Predazzo (TN) il 5 gennaio 1955 fin da bambino pratica lo sci di fondo tra le file dell'U.S. Dolomitica per poi, in maggiore età, entrare a far parte nel prestigioso Gruppo Sciatori Fiamme Gialle di Predazzo nelle specialità dello sci di fondo e dell'orienteeing. In 15 anni di attività agonistica ha partecipato a 11 Campionati del Mondo di orienteeing e ski-orienteeing, conquistando 17 titoli di Campione Italiano Assoluto. Con carta e bussola ha gareggiato nelle foreste di gran parte del pianeta. Nello sci di fondo ricorda sempre volentieri il 18° posto ottenuto alla Marcialonga di Fiemme e Fassa. Maestro e allenatore di sci di fondo, maestro di snowboard, istruttore nazionale di orienteeing, cartografo e istruttore di Nordic Walking. Nel 2004 è uno dei 5 trekker che tracciano e percorrono con successo – in 59 ore di cammino ininterrotto – il Trekking delle Leggende di Fiemme, Fassa e Primiero, un percorso spettacolare di 200 km e 15.000 metri di dislivello.