

Quattro chiacchiere e due passi insieme Ripartono i gruppi di cammino



PADERNO DUGNANO - Abituare le persone a camminare per poi muoversi autonomamente. Con questo spirito è nato il gruppo di cammino dell'associazione sportiva Gynmusic. Anche quest'anno riparte con le camminate nel contesto del parco Lago Nord. Attivo da ben 12 anni nell'organizzare camminate, il gruppo è nato come iniziativa dell'Ats Città Metropolitana in collaborazione con il Comune. Nella teoria le camminate sono previste in due periodi distinti: da aprile a giugno e poi da settembre a ottobre, ma nella realtà vengono organizzate durante tutto l'anno. Lunedì, giovedì e venerdì di ogni settimana i camminatori si trovano all'ingresso della piscina all'interno del centro sportivo Toti per svolgere una salutare camminata di un'ora

al parco Lago Nord su un percorso di 5 chilometri. Gli sportivi più assidui sono circa 15 persone, c'è poi chi si aggiunge nei periodi più caldi. "Le persone che vengono si trovano bene, si cammina e si fanno quattro chiacchiere. La camminata ha un aspetto anche socializzante, non solo sportivo. Anche il percorso è ottimo, con sali e scendi, senza attraversamenti stradali", spiega Laura Macchi, la referente Gynmusic che li accompagna. La camminata ha anche benefici sulla salute: migliora il livello cardiocircolatorio e respiratorio, previene il diabete, diminuisce lo stress, il colesterolo e la pressione arteriosa. Nella stagione estiva in programma la partecipazione al raduno del gruppo di cammino a Milano che si terrà al parco Sempione.

Chiara Arcesi