NWP ALESSANDRIA / PROGETTO EDITORIALE

PASSO NORDIC

LA RIVISTA DIGITALE DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

Un progetto editoriale di ASD Aessedi, da 11 anni ad Alessandria, attraverso Nordic Walking Passion Alessandria.

N. 003 / 28 OTTOBRE 2026



SIMONA

Il passo che accoglie.

Vice Presidente ASD Aessedi

03
Bastoncini e tecnica

05
TrailGame Halloween

07
Castagne alla vaniglia

ASD Aessedi / NWP Alessandria
redazione@passonordic.it

Il valore di esserci.

Simona, Vice Presidente ASD Aessedi

Da questo numero le copertine di PASSO NORDIC saranno dedicate ai nostri tesserati: volti, storie e piccoli gesti che danno vita all'Associazione. Vogliamo presentarli, farli conoscere e raccontare quanto ciascuno porta nel cammino comune. Cominciamo da Simona, Vice Presidente ASD Aessedi, una presenza che molti di noi hanno imparato ad associare all'accoglienza e alla cura del gruppo.

Un'escursione comincia molto prima del primo passo. Comincia quando qualcuno risponde a una domanda, mette ordine nelle informazioni, aiuta a capire come partecipare. Simona è lì: accoglie i gruppi e fa sì che l'incontro abbia un volto familiare anche per chi arriva per la prima volta. È un compito concreto, che può sembrare semplice solo a chi non ha mai dovuto far sentire a proprio agio persone diverse, con aspettative e ritmi diversi.

Dietro ogni evento c'è poi una trama di attenzioni. La logistica, l'organizzazione, le comunicazioni ai tesserati: dettagli che devono tenersi insieme perché il gruppo possa vivere con serenità la giornata. Simona segue questo lavoro con una collaborazione preziosa. Il suo contributo crea continuità fra il prima, il durante e il dopo di ogni appuntamento: l'Associazione non è soltanto il momento in cui ci ritroviamo sul sentiero, ma anche il filo che ci tiene in contatto.

C'è un'immagine che racconta bene il suo modo di esserci: Simona nelle retrovie. Mentre il gruppo avanza, lei resta indietro per raccogliere chi si attarda. Quel posto in fondo ha un valore speciale. Permette di accorgersi di una pausa, di un passo che rallenta, di una persona che ha bisogno di ritrovare il proprio ritmo senza sentirsi esclusa. Camminare insieme significa anche questo: sapere che qualcuno si volta e che il gruppo non si dimentica di te.

In una realtà sportiva si parla spesso di traguardi e di allenamento. È giusto farlo. Ma la qualità dell'esperienza passa anche attraverso l'attenzione alle persone: un'accoglienza curata, una comunicazione chiara, una presenza discreta nei momenti in cui serve. Il lavoro di Simona ci ricorda che l'organizzazione e il calore umano possono procedere allo stesso passo. È così che un insieme di partecipanti diventa, uscita dopo uscita, una comunità.

Grazie, Simona, per la preziosa collaborazione, per il tempo dedicato all'Associazione e per la cura con cui accompagni i nostri tesserati. Questa copertina vuole rendere visibile un impegno che spesso si svolge lontano dal centro della scena. Apriamo con te una serie di ritratti che parlerà di tutti noi: di chi accoglie, di chi partecipa, di chi condivide un tratto di strada. Perché ogni cammino ha bisogno di qualcuno che guardi avanti e di qualcuno che si assicuri che ci siamo tutti.

Adelio Debenedetti

Presidente ASD Aessedi

La nostra copertina,
le persone del nostro cammino.

Il bastoncino dà voce al passo.

Nella camminata nordica il bastoncino partecipa attivamente al movimento. Il contatto con il terreno trasforma il gesto delle braccia in una spinta: imparare a usarlo significa dare un ruolo preciso anche alla parte superiore del corpo.



Il gesto comincia da una buona connessione.

Mano, lacciolo, bastoncino.
Un movimento continuo.

Una spinta che coinvolge tutto il corpo

INWA descrive il Nordic Walking come cammino naturale arricchito dall’uso attivo di bastoncini specifici. La postura, la camminata e il lavoro dei bastoncini sono tre parti dello stesso gesto. Le braccia oscillano in coordinazione con le gambe, mentre i bastoncini inclinati verso dietro accompagnano la propulsione. Il movimento resta continuo: spalle rilassate e passo personale, senza cercare ampiezze forzate. [1]

La biomeccanica, in parole semplici

Quando il puntale trova presa e il braccio esercita una forza verso il basso e all’indietro, il terreno restituisce una reazione che contribuisce a far avanzare il corpo. La camminata si arricchisce così del lavoro di braccia e bastoncini. Uno studio su otto praticanti esperti ha osservato modifiche delle oscillazioni energetiche del centro di massa e un maggiore lavoro meccanico rispetto al cammino senza bastoncini. È una misura di laboratorio, non una previsione identica per ogni persona. [4]

La spinta nasce dall’incontro fra tecnica, presa sul terreno e coordinazione.
Continua nella pagina seguente. Fonti scientifiche e tecniche a pagina 10.

Presa. Spinta. Rilascio.

Una tecnica da imparare, un movimento da rendere fluido.

Più muscoli al lavoro, con misura

Uno studio sperimentale sul cammino in piano e in salita ha rilevato un maggiore coinvolgimento di diversi muscoli della parte superiore del corpo con i bastoncini. Il contributo cambia con la pendenza e con il modo di spingere: non basta contare i passi per conoscere lo sforzo. La tecnica permette di modulare il lavoro, da una pratica tranquilla a un'attività più impegnativa, secondo preparazione e obiettivi personali. [5]

La tecnica conta davvero

Nel 2018 Pellegrini e colleghi hanno confrontato dieci istruttori su tapis roulant, alla stessa velocità, con diverse modalità di utilizzo dei bastoncini. Le varianti con spinta debole o movimento delle braccia alterato producevano risposte muscolari e metaboliche inferiori alla tecnica raccomandata. Il risultato aiuta a capire perché una lezione pratica è utile: portare i bastoncini e usarli efficacemente sono abilità che si imparano. Lo studio riguarda risposte immediate in esperti e non dimostra da solo effetti clinici a lungo termine. [3]

La mano può aprirsi

Il lacciolo a guanto collega mano e bastoncino e consente di continuare a trasmettere forza durante la spinta posteriore. La mano accompagna un ciclo di presa, spinta e rilascio: verso la fine del gesto può aprirsi, per poi recuperare l'impugnatura nel ritorno. Stringere continuamente con forza può creare tensioni inutili. La regolazione del lacciolo e la progressione del rilascio vanno provate con un istruttore, così da mantenere controllo e fluidità. [2]

Scegliere e imparare

Servono bastoncini progettati per il Nordic Walking, con un sistema di impugnatura e lacciolo adatto al gesto. L'attrezzatura va provata, non scelta soltanto da una formula sull'altezza. Al primo allenamento chiediamo di controllare misura, regolazioni e aderenza del puntale o del gommino sul fondo. L'obiettivo pratico è un movimento coordinato e sostenibile, che si possa ripetere con piacere. [1,2]

QUATTRO ATTENZIONI DA PROVARE INSIEME

1. Ritrova l'alternanza

Parti dal cammino naturale: il braccio destro accompagna la gamba sinistra e viceversa. Cerca un ritmo comodo prima di aumentare la spinta.

2. Cerca un contatto utile

Appoggia il bastoncino con inclinazione verso dietro e verifica che faccia presa. Evita di lanciarlo molto avanti come per frenare il passo.

3. Accompagna la spinta

Il braccio continua indietro senza irrigidire la spalla. La forza passa anche attraverso il lacciolo: il gesto non si esaurisce nel piegare il gomito.

4. Rilascia e recupera

Lascia che la mano si apra nella fase posteriore, poi ritrova l'impugnatura nel ritorno. Impara il gesto gradualmente, sotto osservazione.

Il bastoncino rende il passo un gesto da ascoltare e affinare. Al Green Park, sabato 31 ottobre alle 10, l'allenamento sarà anche un'occasione per fare domande sulla tecnica e sulla propria attrezzatura. In presenza di dolore o limitazioni, il lavoro va adattato con un professionista qualificato; nessuna tecnica garantisce automaticamente protezione delle articolazioni.

ASD Aessedi / NWP Alessandria
redazione@passonordic.it

TrailGame Halloween

La Soglia di Samhain



DOVE
Bosco delle Sorti - La Communa di Cassine

ORARIO
14:45 - 18:00

PERCORSO
Circa 9,72 km / facile

DISLIVELLO
Salita +167 m / discesa -172 m

DIFFICOLTÀ
T - turistico (scala CAI)

Il 31 ottobre il Bosco delle Sorti - La Communa di Cassine diventa il luogo di un'avventura da vivere in squadra. Si cammina, si osserva e si mettono insieme gli indizi: il paesaggio autunnale accompagna un gioco dedicato alla storia e alle leggende di Halloween.

Il percorso unirà gli indizi del nostro Spider Safari alla tradizione di Samhain e ai racconti di Halloween. Per avanzare serviranno curiosità, osservazione e collaborazione: ciascuno potrà contribuire a collegare i dettagli e a risolvere le prove in squadra. La scoperta del bosco si intreccerà così con le suggestioni della festa. Si parte nel pomeriggio e il finale è previsto verso l'imbrunire, quando il paesaggio cambia colori e atmosfera.

Scarpe adatte al sentiero, acqua, abbigliamento a strati e una luce personale funzionante per il tratto conclusivo all'imbrunire. La facilità tecnica non elimina l'impegno di quasi dieci chilometri: scegli la partecipazione secondo il tuo allenamento e segui le indicazioni della guida.

PRENOTA IL TRAILGAME
Vai su trailgame.it/eventi →

GUARDA IL VIDEO
Scopri il TrailGame su YouTube →

AL MATTINO / ORE 10 / GREEN PARK
Allenamento per chi vuole iniziare la giornata in movimento.

Dal bosco alla tavola.

Bagna cauda all’Agriturismo La Rossa



IL GUSTO DI RITROVARSI

Il calore
della tavola.
Il piacere di esserci.

Dopo il TrailGame, chi desidera proseguire la giornata potrà trasferirsi a Morsasco per una degustazione di bagna cauda all’Agriturismo La Rossa. Dal bosco alla tavola: un secondo momento, facoltativo, per ritrovarsi e condividere il racconto dell’avventura.

La Rossa si presenta come una cascina tra le colline dell’Alto Monferrato, a pochi chilometri da Ovada e Acqui Terme. Sul sito dell’agriturismo la storia dell’ospitalità si intreccia con quella della famiglia Priarone, che dal 1981 affianca alla produzione del vino l’attività agrituristica. [7]

Il ristorante, ricavato dall’antica stalla del casolare, racconta una cucina piemontese legata ai prodotti dell’orto e alle preparazioni di casa: pasta fresca, ravioli, rabaton e sapori del territorio. È il contesto giusto per dare spazio alla convivialità dopo il cammino. La bagna cauda sarà il filo della nostra serata: una tavola intorno alla quale continuare a stare insieme, con un ritmo finalmente disteso. [8]

Il pomeriggio nel bosco e la serata a tavola offriranno due modi di vivere la stessa giornata: prima il gioco e la scoperta, poi il tempo dell’incontro. Ci porteremo a casa gli indizi risolti, i colori del sentiero e il ricordo di un autunno condiviso.

AGRITURISMO LA ROSSA
Strada per Cremolino 15, Morsasco / Degustazione facoltativa
Visita il sito dell’agriturismo →
COME RAGGIUNGERCI / Apri le indicazioni stradali →

Castagne, latte e vaniglia.

Gratin di castagne alla vaniglia



4 PERSONE / 15 MIN PREPARAZIONE / 30 MIN COTTURA

Un dolce caldo e semplice, con le castagne protagoniste dell’autunno. La vaniglia profuma il composto di latte e latte di cocco, che in forno avvolge i frutti in un gratin morbido e dorato. Pochi ingredienti per una pausa da condividere.

COSA SERVE

- 500 g di castagne cotte (una confezione)
- 1 baccello di vaniglia
- 100 ml di latte di cocco
- 150 ml di latte
- 1 bustina di zucchero vanigliato

COME SI PREPARA

1. Preriscalda il forno a 180 °C. Scola le castagne e distribuiscile in una pirofila da gratin.

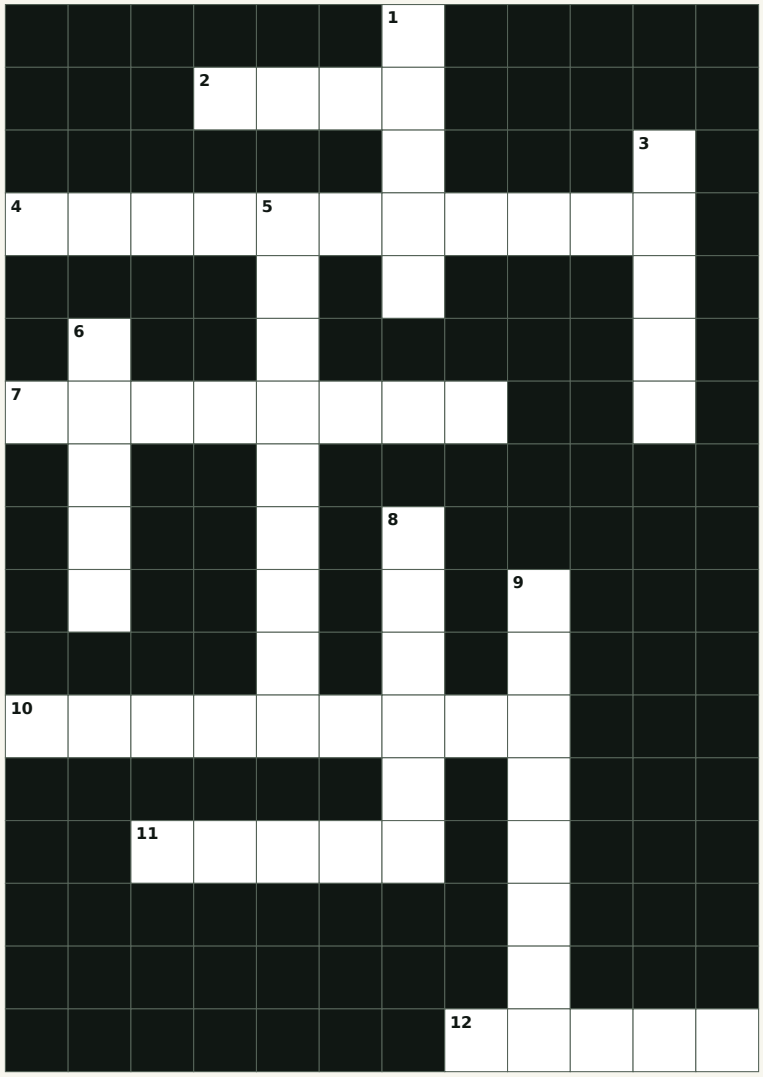
2. Taglia a metà il baccello di vaniglia e raschia i semi con la punta di un coltello. In una ciotola mescola latte, latte di cocco, zucchero vanigliato e semi di vaniglia.

3. Versa il composto sulle castagne. Cuoci il gratin per 30 minuti a 180 °C.

Per 4 persone. Preparazione: 15 minuti. Cottura: 30 minuti. La ricetta contiene latte; controlla le etichette per eventuali altre allergie. È un dolce da gustare in una porzione adatta alle proprie abitudini, senza attribuirgli effetti salutistici particolari.

Incroci da brividi.

Dodici parole per entrare nell’atmosfera di Halloween.



ORIZZONTALI

2. Illumina il cielo e ha diverse fasi. (4)

4. Mammifero volante, simbolo della notte. (11)

7. Si chiede in alternativa allo scherzetto. (8)

10. La festa del 31 ottobre. (9)

11. Si intaglia per creare una lanterna arancione. (5)

12. Tesse la ragnatela. (5)

VERTICALI

1. La suscita un racconto da brividi. (5)

3. Arriva dopo il tramonto. (5)

5. L’insieme delle ossa, anche in un costume. (9)

6. Quello delle Sorti ospita il nostro TrailGame. (5)

8. Personaggio fiabesco con scopa e cappello a punta. (6)

9. Spettro che nei racconti appare sotto un lenzuolo. (8)

Scrivi una lettera per casella. Le soluzioni sono capovolte a pagina 09.

Hai trovato la strada?

Ruota la pagina per controllare gli incroci.

ORIZZONTALI

2. LUNA
4. PIPISTRELLO
7. DOLCETTO
10. HALLOWEEN
11. ZUCCA
12. RAGNO

VERTICALI

1. PAURA
3. NOTTE
5. SCHELETRO
6. BOSCO
8. STREGA
9. FANTASMA

Nel gioco come sul sentiero, ogni dettaglio aiuta.
Al TrailGame, mettiamo insieme le idee!

Le idee hanno radici.

Fonti consultate il 19 ottobre 2026

[1] INWA - What is Nordic Walking
Apri la fonte originale ↗

[2] Karen Ingram / INWA - Hands: More than just holding the poles
Apri la fonte originale ↗

[3] Pellegrini et al., 2018 - Muscular and metabolic responses... PLOS ONE 13(4): e0195438
Apri la fonte originale ↗

[4] Pellegrini et al., 2017 - Mechanical energy patterns in Nordic walking. Gait & Posture 51:234-238
Apri la fonte originale ↗

[5] Pellegrini et al., 2015 - Exploring Muscle Activation during Nordic Walking. PLOS ONE 10(9): e0138906
Apri la fonte originale ↗

[6] CAI - Classificazione delle difficoltà escursionistiche
Apri la fonte originale ↗

[7] Agriturismo La Rossa - La struttura e la sua storia
Apri la fonte originale ↗

[8] Agriturismo La Rossa - Il ristorante
Apri la fonte originale ↗

LE PERSONE DEL NOSTRO CAMMINO
Da questo numero dedichiamo la copertina ai nostri tesserati, per raccontare volti e storie della nostra comunità.

Per corsi, allenamenti e attività visita il sito ufficiale di Nordic Walking Passion Alessandria.

PASSO NORDIC / ASD Aessedi / NWP Alessandria
Presidente: Adelio Debenedetti / Vice Presidente: Simona
nordicwalkingalessandria.info / redazione@passonordic.it