NWP ALESSANDRIA / PROGETTO EDITORIALE

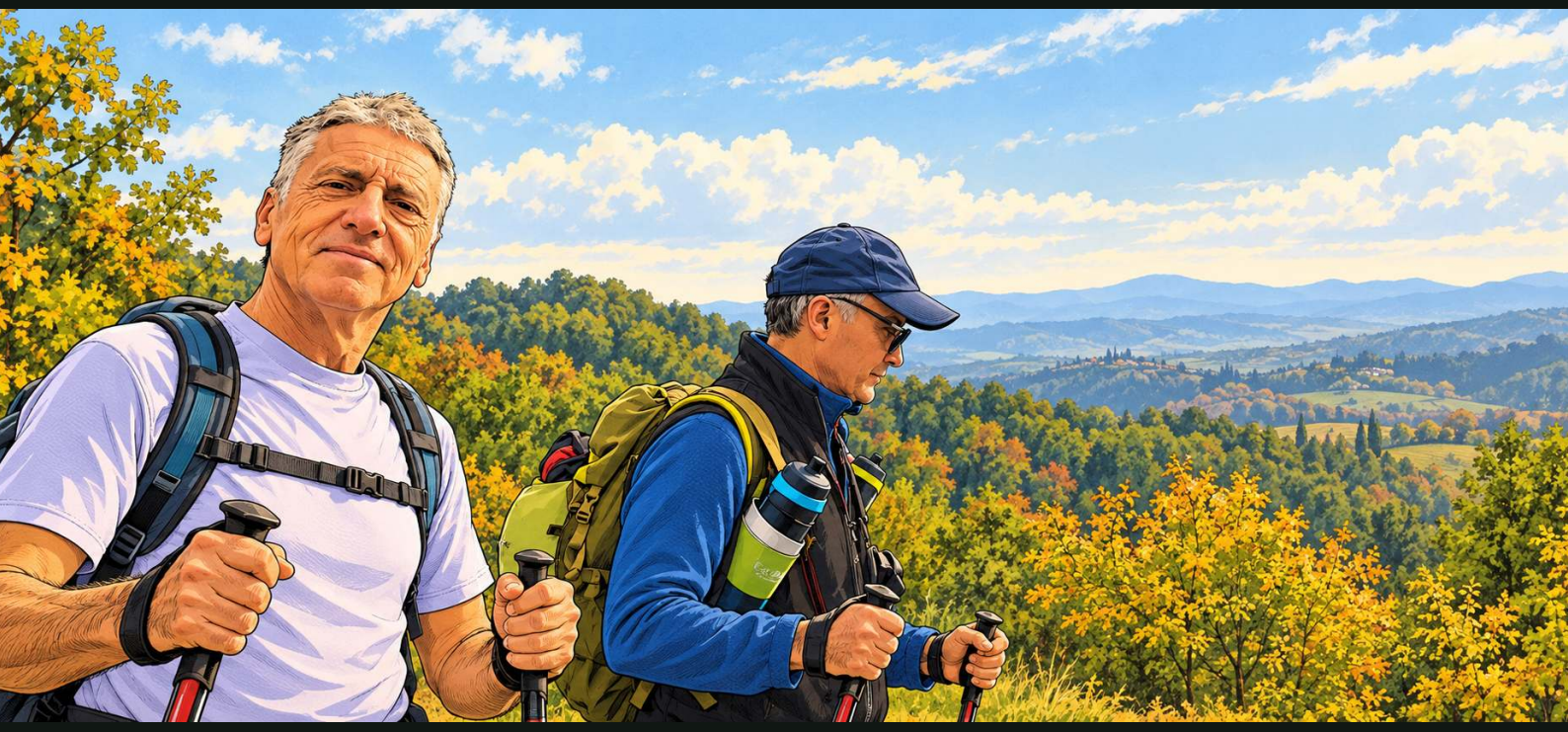
PASSO NORDIC

LA RIVISTA DIGITALE DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

Un progetto editoriale di ASD Aessedi
e Nordic Walking Passion Alessandria.

N. 004 / SPECIALE 7-8 NOVEMBRE 2026

Le persone che rendono
più bello camminare insieme.



PIER E PAOLO

Amici di tanti chilometri.

I nostri futuri Ambassador

02
Il nostro editoriale

04
Riposo e recupero

06
Vinchio e Val Sarmassa

ASD Aessedi / NWP Alessandria
redazione@passonordic.it

Amici di tanti chilometri.

Pierangelo Deantoni e Paolo Veziaga

Ci sono incontri che cominciano con una presentazione e continuano per chilometri. Pierangelo Deantoni, per tutti Pier, e Paolo Veziaga, quello con il cappellino nella nostra copertina, sono due di quegli amici che il cammino mi ha fatto conoscere e che il cammino continua a riportarmi accanto. Li abbiamo incontrati come Ambassador nell'esperienza Meeters; oggi, dopo tanti sentieri condivisi, saranno fra i futuri Ambassador della nostra comunità.

Sono camminatori appassionati, soprattutto di montagna. Lì trovano panorami ampi, salite da conquistare e quel senso di libertà che arriva quando il passo trova il proprio ritmo. Per gentile concessione, ogni tanto, scendono anche in collina con noi! La battuta racconta un'intesa fatta di amicizia e della voglia di ritrovarsi: qualunque sia la quota, la bellezza sta anche nelle persone con cui si percorre la strada.

Pier e Paolo hanno una qualità che si riconosce subito in un gruppo: sono presenti. Partecipano con entusiasmo, organizzano e seguono con passione, portando un atteggiamento positivo. Non serve occupare il centro della scena per fare la differenza. Spesso basta invitare qualcuno a unirsi, scambiare una parola, far circolare la curiosità per un luogo o rendere più semplice il primo incontro.

Con Pier ho condiviso un'avventura che difficilmente si dimentica: il cammino da Crea a Superga, 70 chilometri in due giorni. Una distanza così si misura nelle gambe, ma anche nelle pause, nelle chiacchiere, nella capacità di continuare quando il traguardo sembra ancora lontano. Quel viaggio è uno dei tanti ricordi che fanno di lui un amico di strada, prima ancora che un compagno di escursioni.

Paolo, invece, ci apre una finestra su un territorio che conosce e ama: il Verbano Cusio Ossola. Attraverso le sue proposte scopriamo nuovi paesaggi e nuove possibilità di cammino. Ci ha accompagnato anche a Gattinara, in una splendida escursione tra vigneti e verso il castello: un percorso che avremo piacere di ripetere, lasciandoci ancora sorprendere dalla storia del territorio e dai suoi colori.

Due camminatori, tanti sentieri,
una passione che diventa comunità.

Il bello di esserci.

Un progetto che comincia dalle persone.

Sono queste esperienze a farci pensare al ruolo di Ambassador. Per noi è una persona che rappresenta lo spirito della comunità: accoglie chi arriva, condivide le iniziative, aiuta a far conoscere le nostre attività e favorisce le relazioni tra chi cammina. È un punto di riferimento vicino al gruppo e lavora in collaborazione con l'associazione e con chi conduce le attività.

Essere Ambassador non significa dover andare più veloce degli altri. Significa avere piacere di esserci, saper coinvolgere, condividere curiosità e dare una mano perché le persone si sentano parte del gruppo. È un modo di prendersi cura dell'esperienza comune: dal primo contatto fino ai ricordi che restano dopo l'uscita.

Pier e Paolo incarnano bene questo spirito con la loro passione per il cammino e con la loro presenza positiva. A entrambi va il mio grazie per i chilometri percorsi insieme e per quelli che ci aspettano. Nelle prossime settimane racconteremo meglio il progetto Ambassador su queste pagine e sul sito, con le informazioni per conoscerlo e partecipare.

Ti piacerebbe essere un nostro Ambassador? Scrivici a redazione@passonordic.it e raccontaci il tuo interesse. Ci farà piacere conoscerti e parlarne insieme. Il prossimo sentiero da condividere potrebbe cominciare proprio da qui.

GATTINARA / UNA STORIA SCRITTA NELLE ROCCE

Tra i vigneti di Gattinara e la Valsesia si incontra un paesaggio legato a un antico sistema vulcanico. Il Sesia Val Grande Geopark racconta che la caldera del Supervulcano del Sesia si formò nel Permiano, circa 278 milioni di anni fa. Molto più tardi la formazione delle Alpi sollevò e ruotò la crosta, portando in vista sezioni profonde del sistema magmatico. Camminare qui significa attraversare un territorio la cui storia geologica precede di molto il Giurassico. [6]

Adelio Debenedetti / Presidente ASD Aessedi

Il riposo è parte del cammino.

L’allenamento lascia un’impronta; il recupero dà al corpo il tempo di adattarsi. Dormire, alternare gli sforzi e ascoltare la fatica sono parte del percorso di chi cammina e si allena con costanza.

Il riposo fa parte dell’allenamento

Una salita, un’uscita lunga o una seduta di forza impegnano muscoli, sistema nervoso e riserve energetiche. Nelle ore e nei giorni successivi, il recupero permette di ripristinare risorse e favorire gli adattamenti allo sforzo. Se ogni seduta diventa impegnativa e non c’è spazio per recuperare, la fatica può accumularsi: aumentano la percezione dello sforzo e la difficoltà a mantenere la consueta qualità del movimento. Il tempo necessario varia con intensità, preparazione, sonno e situazione personale.

Dormire bene sostiene il movimento

Il sonno aiuta i normali processi di recupero fisico e mentale. Un consenso internazionale sul sonno degli atleti sottolinea l’importanza di durata, qualità e regolarità, ma invita anche a riconoscere i limiti degli studi: molte ricerche riguardano sportivi di alto livello e non permettono di prevedere il risultato di ogni singola notte per tutti. La privazione totale del sonno peggiora la prestazione; gli effetti di una riduzione parziale e breve sono più variabili. [1]

Quante ore? Una guida, non una gara

Per gli adulti di 18-60 anni i CDC indicano almeno sette ore; per le fasce di età successive riportano intervalli differenti. Le esigenze individuali variano e chi si allena può aver bisogno di più tempo, soprattutto nei periodi intensi. Il numero è un punto di partenza: contano anche continuità, qualità del riposo e come ci si sente durante la giornata. Se il sonno è spesso disturbato o la stanchezza persiste, parlarne con un professionista sanitario è una scelta utile. [2]

Alternare i carichi

Recuperare non significa necessariamente rimanere immobili. Dopo un’uscita impegnativa, per alcune persone una giornata di attività leggera può essere piacevole: una passeggiata tranquilla o mobilità dolce, senza trasformarle in un altro allenamento intenso. Altre volte serve riposo completo. Non esiste un intervallo uguale per tutti: si può alternare una seduta più impegnativa a una più facile e adeguare il programma a come si è recuperato.

Allenarsi con continuità significa dare valore anche alle pause.
Fonti e riferimenti a pagina 10.

Quando il corpo recupera.

Dal sonno alla qualità della giornata.

I segnali da ascoltare

Gambe insolitamente pesanti, irritabilità, fatica che dura più del solito, calo di motivazione o sonno disturbato meritano attenzione, soprattutto se si ripetono. Non identificano da soli una diagnosi e possono avere molte cause. In quei giorni è ragionevole ridurre intensità o durata e osservare l'evoluzione. Dolore persistente, stanchezza marcata o altri sintomi richiedono un confronto con un professionista. Anche l'orologio sportivo offre indicazioni utili, ma le sue stime non sostituiscono l'ascolto del corpo o una valutazione clinica. [1]

Un premio per dormire: il caso giapponese

Nel 2018, come raccontato anche da LinkedIn News, la società giapponese CRAZY, attiva nell'organizzazione di matrimoni, introdusse un'iniziativa volontaria che attribuiva punti utilizzabili per pasti a chi registrava almeno sei ore di sonno per cinque giorni alla settimana. È un esempio storico di attenzione al riposo, non una conferma che il programma sia ancora attivo oggi. Sei ore erano la soglia dell'incentivo: non sono una raccomandazione di sonno sufficiente per tutti. [3,4]

Il costo del sonno insufficiente

Una ricerca RAND Europe del 2016 stimò, con un modello economico basato su dati e prezzi dell'epoca, perdite annue fino a 138 miliardi di dollari per il Giappone e 411 miliardi per gli Stati Uniti. La stima considera una combinazione di produttività, assenze e mortalità: non è una cifra misurata soltanto sugli errori sul lavoro, né un costo aggiornato a oggi. È comunque un segnale della portata sociale del problema. [5]

Un rituale che aiuta

Prova a mantenere orari di sonno regolari, cercare luce naturale al mattino e preparare una stanza tranquilla e fresca. Valuta se caffeina, alcol, pasti abbondanti o allenamenti molto tardi disturbano il tuo riposo. Dopo una giornata intensa, lascia spazio a una routine rilassante. Sono indicazioni generali: la soluzione migliore è quella sostenibile nella tua vita, senza trasformare il sonno in un'altra prestazione da inseguire. [1,2]

La buona abitudine più importante?
Trovare un equilibrio che si possa mantenere nel tempo, rispettando le esigenze personali.

Vinchio e Val Sarmassa.

Un anello tra boschi, vigneti e antichi mari



DOMENICA 8 NOVEMBRE

Ritrovo ore 09:15
Vinchio - Via Vaglio 27

Circa 10 km
Dislivello circa 250 m

Big Bench n. 94
e Val Sarmassa

Domenica 8 novembre camminiamo nell’anello di Vinchio, nel cuore della Val Sarmassa. Il percorso, di circa 10 chilometri e 250 metri di dislivello, alterna boschi, vigneti, crinali e fondovalle: un invito a scoprire il Monferrato astigiano con il passo e con lo sguardo.

Partiremo da Vinchio per entrare nella riserva naturale e raggiungere il territorio di Incisa Scapaccino, passando nei pressi del Lago Valtiverno. Tra i segni della devozione rurale incontreremo il Pilone di Maria; il percorso raggiungerà anche la Big Bench n. 94, un punto panoramico da cui fermarsi ad abbracciare il paesaggio.

La Val Sarmassa custodisce tracce di una storia più antica dei vigneti: un tempo quest’area era occupata dal mare e il territorio conserva testimonianze di quel passato. Oggi le colline raccontano un’altra storia, fatta di sentieri nel bosco, lavoro agricolo e comunità che hanno imparato a vivere seguendo il ritmo delle stagioni.

È una camminata varia, adatta a chi è preparato a percorrere la distanza indicata. Porta acqua, scarpe adatte e abbigliamento adeguato al meteo. Per dettagli aggiornati e prenotazioni consulta la pagina dell’evento: è il riferimento per le informazioni organizzative.

SCOPRI E PRENOTA L’ESCURSIONE →

SABATO 7 NOVEMBRE / GREEN PARK / ORE 10:00

Pane dorato, cipolle e peperone.

Pain perdu salato con un tocco di peperoncino



4 PERSONE / 10 MIN PREPARAZIONE / 30 MIN COTTURA

Fette di pane del giorno prima, cipolle morbide e peperone: un piatto caldo e colorato, ispirato alla cucina francese.

COSA SERVE

- 4 fette di pane del giorno prima
- 2 cipolle grandi
- 1 peperone e 1 peperoncino
- 2 uova e 400 ml di latte
- 30 g di burro
- 2 cucchiai di olio d’oliva
- ½ cucchiaino di miscela quattro spezie
- 1 cucchiaino di zucchero
- Sale e pepe

COME SI PREPARA

1. Pulisci e affetta cipolle e peperone. Taglia il peperoncino a dadini molto piccoli.

2. Falli ammorbidire dolcemente nell’olio caldo per circa 20 minuti. Aggiungi quattro spezie, zucchero, sale e pepe.

3. Sbatti le uova con il latte, sala e pepa. Passa le fette nel composto e falle dorare nel burro caldo. Servi subito con le verdure.

La ricetta contiene uova, latte e cereali con glutine. Il passaggio del pane nel composto di latte e uova è reso esplicito nella traduzione.

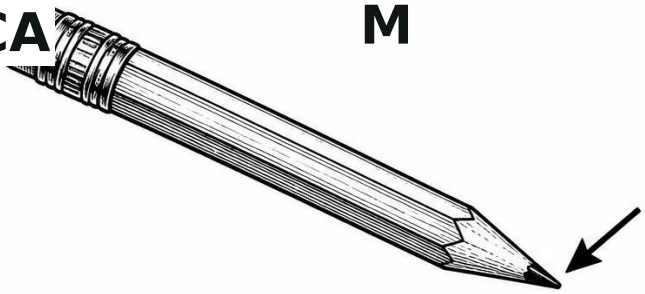
Tre rebus per camminatori.

Leggi da sinistra a destra i segni e i nomi delle figure.

01 / UN AUGURIO TRA CAMMINATORI **(4, 5)**

BU  ON P 

02 / IL PIACERE DEL MOVIMENTO **(9)**

CA  M 

03 / CIÒ CHE CI FA STARE BENE **(9)**

BE N S 

Le soluzioni sono capovolte nella pagina successiva.

Hai trovato le parole?

Ruota la pagina per controllare i tre rebus.

LE SOLUZIONI DEI TRE REBUS

01 BUON PASSO

BU + ON + P + ASSO = BUON PASSO.

02 CAMMINARE

CA + M + MINA + RE = CAMMINARE. La freccia indica la mina della matita.

03 BENESSERE

BE + N + ESSE + RE = BENESSERE. La lettera S si legge ESSE.

Le fonti di questo numero.

Riferimenti consultati il 27 ottobre 2026

[1] Walsh e colleghi, 2021 - consenso scientifico su sonno e atleti
Apri la fonte originale →

[2] CDC - About Sleep: raccomandazioni per età e abitudini
Apri la fonte originale →

[3] LinkedIn News, 22 ottobre 2018 - Il caso CRAZY
Apri la fonte originale →

[4] CRAZY / comunicato riportato nel 2018
Apri la fonte originale →

[5] RAND Europe, 2016 - Why Sleep Matters, stime economiche
Apri la fonte originale →

[6] Sesia Val Grande Geopark - Il supervulcano e il Permiano
Apri la fonte originale →

[7] Monferrato Explorer - Anello di Vinchio, 8 novembre 2026
Apri la fonte originale →

PASSO NORDIC
La rivista di ASD Aessedi e Nordic Walking Passion Alessandria.

Presidente: Adelio Debenedetti
Vuoi conoscere il progetto Ambassador?
Scrivi a redazione@passonordic.it →