



**CUS TORINO**  
Centro Universitario Sportivo®



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TORINO



POLITECNICO  
DI TORINO



Collegio  
Universitario  
Renato Einaudi  
Torino, 1935

Collegio  
Universitario  
Renato Einaudi  
Torino, 1935



L'intervista

# JUST THE WOMAN I AM: 3 KM FITWALKING A TORINO L'8 MARZO - ORE 18 P.ZZA SAN CARLO

Intervista a Maurizio Damilano, olimpionico e fondatore Fitwalking Italia

Il Fitwalking è una nuova disciplina che sta crescendo nel nostro paese. In cosa consiste e quanto viene praticata in Italia?

Il fitwalking è una disciplina relativamente nuova nel mondo del wellness e del fitness (nasce nel 2001 da un progetto di Maurizio e Giorgio Damilano con MAP Italia, ndr.), ma in effetti in questi ultimissimi anni ha conosciuto una crescita sempre più evidente. Il fitwalking è l'utilizzo del cammino, fatto in forma sportiva e guidato da una corretta tecnica, per permettere a tutti di fare sport in modo semplice, divertente e aggregativo ma sicuramente molto efficace dal punto di vista del benessere e della forma fisica. Molti sono i vantaggi a favore della forma fisica acquisibili con il fitwalking: miglioramento della qualità aerobica, tonificazione muscolare (in modo particolare dei glutei e dei pettorali), miglioramento della postura, dimagrimento e molto altro. Possiamo parlare di fitwalking quando la camminata avviene in modo energetico e vigoroso, ad un velocità superiore ai 6 Km/h (velocità che per convenzione separa il normale passeggiare dal cammino sportivo) e contraddistinta da un'adeguata tecnica. In Italia sono ormai diverse migliaia le persone che praticano fitwalking in modo corretto e può contare su oltre 250 istruttori distribuiti ormai in tutte le regioni. Il ruolo dell'istruttore è fondamentale per poter avviare le persone ad un corretto modo di camminare e di fare fitwalking. Fare bene l'attività sportiva/motoria utilizzando il cammino non significa



Maurizio Damilano

camminare e basta, ma innanzitutto camminare bene, e in questo processo la figura dell'istruttore ed i corsi di fitwalking per l'avvicinamento alla pratica sono determinanti.

L'8 marzo in Piazza San Carlo si terrà JUST THE WOMAN I AM, primo evento sotto la mole dedicato al mondo femminile; per l'occasione è previsto anche un percorso di 3 km di fitwalking, cosa ne pensa?

E' certamente un'ottima iniziativa e sono certo che darà molte soddisfazioni agli organizzatori. 3 Km sono una distanza un po' breve per quegli appassionati che già praticano l'attività, ma è un buon inizio per avvicinare al cammino, ed al fitwalking in particolare, anche quelle persone meno attive e sedentarie. Inoltre è un'ottima occasione per radunare la famiglia per fare sport insieme. Sono con-

vinto che, se l'iniziativa proseguirà nel corso degli anni, si potrà assistere ad un incremento esponenziale delle persone coinvolte. Il fatto che sia poi organizzato in un contesto dedicato alla donna tocca in pieno il target del fitwalking. Le statistiche ci dicono che la pratica del fitwalking è molto femminile e si attesta tra il 60/65% dei praticanti. Inoltre le stesse statistiche ci dicono che tale percentuale sale notevolmente se si abbassa l'età. Ciò significa che la donna è attenta da subito più degli uomini a quelle attività che riguardano la forma fisica, la salute il benessere. Forse è un po' meno interessata degli uomini al semplice fatto agonistico, ma sicuramente molto più a ciò che riguarda se stessa e la propria qualità di vita.

Da tempo si parla dello stretto rapporto tra salute e attività fisica, quanto può aiutare in questo senso il Fitwalking?

Da anni il fitwalking, con un progetto specifico dedicato al mondo della salute che si chiama WALK-in, sta proponendosi come una delle attività di maggior successo nell'affiancamento a progetti che riguardano la salute. Ricordiamoci però bene che parlare di salute non significa solamente l'identificazione con la malattia o le patologie che possono affliggere le persone, l'aspetto più interessante dell'uso dell'attività motoria e del fitwalking in progetti di salute riguarda principalmente la prevenzione. In tal caso parliamo di prevenzione primaria quando l'attività è rivolta alle persone sane con l'obiettivo di non ammalarsi; ed invece di prevenzione secondaria quando il fitwalking viene utilizzato come mezzo in affiancamento alle cure tradizionali per quelle patologie definite "attività sensibili", ossia che traggono beneficio dall'attività fisica. Certamente Torino è Città all'avanguardia in questo campo. I progetti che il fitwalking e la ASL TO 1 e 2 hanno realizzato negli ultimi anni hanno fatto scuola e sono stati "copiati" in tantissime altre realtà. Il Dott. Parodi della medicina sportiva pubblica torinese, insieme a me e Giorgio, ha formato anche specifici operatori che sono attivi proprio in progetti di salute attraverso il cammino e il fitwalking.



## CIAO "LILLI" AMICO DI SEMPRE



Leonardo Coiana Presidente CUSI

Risultati

## LOTTA - SANDRON E DE MARTINO CAMPIONI ITALIANI CADETTI

Grande soddisfazione per il CUS Torino ai Campionati Italiani Cadetti che si sono tenuti a Roma. Oro per Jacopo Sandron (cat. 54 kg) nella finale nazionale di lotta greco-romana, che si è fregiato del titolo di Campione Italiano Cadetti.

Oro e titolo italiano anche per Eliana De Martino nella lotta femminile cat. 43 kg. Argento sempre per Sandron nella lotta stile libero cat. 54 kg e quinto posto per Simone Fidelbo (cat. 63 kg).



Jacopo Sandron



JUST THE WOMAN I AM  
TORINO - 8 MARZO 2014  
PIAZZA SAN CARLO  
6 KM NON COMPETITIVA - 3 KM FITWALKING  
A SOSTEGNO DELLA RICERCA PIEMONTESE SUL CANCRO  
scegli di non mancare  
INFO E ISCRIZIONI SU  
WWW.TORINODONNA.IT  
OFFERTA LIBERA A PARTIRE DA € 10,00

## PROVE GRATUITE DI FITWALKING NUOVA ATTIVITÀ CUS TORINO

Federico Tontodonati, istruttore Fitwalking Italia, ti aspetta per le prove gratuite.

Ecco le date:  
18/02 PIAZZA D'ARMI h 12-14 (ritrovo chiosco C.so Monte Lungo)  
22/02 CORSO SICILIA 50 h 14-16 c/o CUS Torino  
27/02 PIAZZA D'ARMI h 17-19 (ritrovo chiosco C.so Monte Lungo)  
01/03 VIA PANETTI 30 h 13-15 c/o CUS Torino  
05/03 CORSO SICILIA 50 h 16.30-18.30 c/o CUS Torino

INFO: fitwalking@custorino.it  
www.facebook.com/custorinofitwalking  
Federico 347 555 3768 - Valeria 366 936 6337

TI ASPETTIAMO L'8 MARZO IN PIAZZA SAN CARLO



Federico Tontodonati



CUSTORINO.IT 011 388 307



sponsor principali: INTESA, SANPAOLO, asics, ALLEANZA ASSICURAZIONI, TECNOCASA GROUP, AUTOINGROS, VALMORA, primo nebulo

fornitori ufficiali: SVCF, RICOH, CAMST, Pharma+ sport, effetto, WEB, Sandarog, TOKYO, LAST MINUTE TOUR

media partner: LA STAMPA, TUTTOSPORT, rednumber, Zipnews.it, sport20