



Paolo Scipioni, Roma, 03/01/1967.

Riferimenti:

telefono 327/4731983,

mail asdcamminamente@gmail.com,

sito www.walkingroma.altervista.org.

Istruttore di Fitwalking dal 2010, Istruttore di Fitwalking cross e Walk-in Trainer.

E' responsabile dell'attività dell'Associazione sportiva dilettantistica ASD Camminamente.

Ha avviato al Fitwalking moltissime persone di tutte le età e tutte le condizioni fisiche e diverse persone che hanno frequentato i suoi corsi sono poi diventati Istruttori di Fitwalking.

Ha collaborato con la Rivista Camminare.

Già istruttore di nordic walking, ha praticato vari sport.

E' stato un atleta di pallamano con all'attivo un titolo regionale categoria Juniores, la selezione per le Nazionali categoria Allievi e la convocazione ai campionati nazionali in serie A2.

Fitwalking e tecnica.

Ritiene che il Fitwalking unisca magistralmente il camminare bene con l'allenarsi camminando e sviluppi in maniera sportiva il gesto naturale e corretto del cammino.

Da un punto di vista puramente tecnico considera che il cammino, inteso come spostamento del corpo umano da un punto ad un altro, debba avvenire preservando le energie, curando il gesto, riducendo i tempi.

Predilige i Corsi certificati di Fitwalking metodo Maurizio Damilano, composti da 10 sedute, per la loro strutturazione e la loro capacità di incidere notevolmente sul modo di camminare e di allenarsi di vecchi e nuovi camminatori.

Fitwalking cross.

Convinto che il gesto naturale e corretto del cammino, essenza del Fitwalking, sia la base di qualsiasi sport del cammino, si allena e insegna il Fitwalking cross considerandolo semplicemente come un diretto “discendente con i bastoncini”, volendo sottolineare che la tecnica prevalente è sempre quella del Fitwalking – camminare bene.

Con questa impostazione, lo differenzia notevolmente dal nordic walking, di cui è stato Istruttore, che trova la sua origine dallo sci di fondo.

Fitwalking per la Salute.

Molteplici le esperienze nelle attività di Fitwalking specifiche per la salute.

Nel 2017 ha partecipato al Master “Fitwalking Progetto Salute”, acquisendo la qualifica di Walk-in Trainer.

In passato: ha curato per ALAD (Associazione Laziale Atleti Diabetici), in collaborazione col Prof. Felix Strollo, uscite di Fitwalking con pazienti diabetici;

ha collaborato attivamente con i centri di diabetologia degli ospedali romani Inrca, Sant’Andrea, Policlinico Tor Vergata in progetti di applicazione del Fitwalking nella terapia del diabete di tipo 2; nel 2011 ha partecipato al master per Istruttori di Fitwalking “Fitwalking, la salute camminando”.

Fitwalking e lunghe distanze.

Colpito dalla piacevolezza del camminare a passo di Fitwalking lungo la Via Francigena tra Lazio e Toscana, è un convinto assertore del principio che tutti devono scoprire la bellezza del camminare per turismo o per rinfrancare lo spirito. E per questo è diventato ideatore e promotore del “Corso di preparazione ai lunghi cammini”, rivolto a tutti coloro che vogliono camminare a lungo, a passo lento o veloce, curando sempre la tecnica corretta del gesto bio meccanico del cammino. L’idea ha preso spunto da due eventi: la partecipazione ai congressi della Associazione Europea Via Francigena nel marzo 2016 a Fidenza (PR) e Piacenza, in cui si è confrontato con molti camminatori “francigeni”, pellegrini e non, amanti del cammino ma del tutto digiuni di una tecnica vera e propria; la frequentazione di alcuni trekker ai corsi certificati, che hanno notevolmente apprezzato l’acquisizione di una tecnica che migliorasse il loro lungo cammino.

Auspica la sempre maggiore diffusione del Fitwalking e del camminare bene.

Roma, 15 giugno 2017

Paolo Scipioni