

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Camminata metabolica, in valle Olona una domenica di sport in allegria

Redazione VareseNews · Tuesday, August 22nd, 2023

Una giornata **nel verde della valle Olona**, unendo **sport, relax e divertimento**: l'associazione **Amici della Ferrovia della Valmorea** le ha pensate tutte per arricchire le loro domeniche di apertura e questa volta è il turno della “**Camminata metabolica**”.

Il gruppo, che da qualche anno gestisce il **casello di Prospiano** di fronte al bunker marnatese, ha deciso di rendere una prassi consolidata **l'apertura dello stabile al pubblico ogni ultima domenica del mese**: un modo per incontrare soci e simpatizzanti, ma anche per offrire a chi passeggia per la ciclopedonale una possibilità di ristoro e compagnia.

Oltre all'apertura del casello, ogni mese i volontari stanno cercando di proporre qualcosa che coinvolga e appassioni chi sceglie di raggiungerli: lo hanno fatto, lo scorso 30 luglio, con un approfondimento sul **disastro aereo di Olgiate Olona del 1959**, grazie a racconti e testimonianze, tornano in questo finire di agosto con una proposta sportiva nuova.

Alla regia, **Antonella Crenna**, una gorlese che anni fa lasciò il suo paese per trasferirsi al fresco della Val Vigezzo, ma restando sempre legata alla valle Olona. E' lei che racconta cosa accadrà domenica e come è sorta questa idea: «E' nato tutto per una bella casualità: da qualche tempo mi occupo di “Camminata metabolica” e, come trainer, **volevo condividere questa esperienza con mia sorella Mariangela e le mie cognate** che, a loro volta, hanno coinvolto alcune loro amiche, fra le quali c'era una volontaria de “Gli Amici della Ferrovia della Valmorea”, Maria Teresa. Ci siamo divertite molto e, in seguito, grazie a lei, **ho avuto modo di parlare con Nicola Ferrari**, presidente del gruppo, e insieme **abbiamo organizzato questa giornata insieme**».



Questi i dettagli pratici per chi vorrà cimentarsi in questo sport: «Si cammina insieme, guidati dalla mia voce, che spronerà i partecipanti a svolgere diversi esercizi, anche con una corda. **Si unisce sport, divertimento, ma è presente anche una parte di rilassamento.** Attività indicata a chiunque, di tutte le età: è un bel modo di stare insieme nel verde».

Per prenotare e ricevere informazioni è necessario contattare direttamente Antonella al numero +39 328 636 8845. Le foto dell'attività di domenica 27 agosto saranno poi pubblicate sul gruppo Facebook di VareseNews [Oggi in Valle Olona](#).

This entry was posted on Tuesday, August 22nd, 2023 at 11:09 am and is filed under [Salute](#), [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.