

Wettolsheim - Section « Nordic Walking » Découvrir et pratiquer la marche nordique

Dimanche dernier, par un temps mi-figue mi-raisin mais néanmoins sec, la section « Nordic Walking » de la société Espérance de Wettolsheim conviait pour la 6e année à une journée découverte de cette discipline.



Après la marche, bien s'étirer avec les conseils d'un coach est essentiel pour éviter les courbatures du lendemain

Quelque 95 marcheurs s'étaient inscrits sur l'un des deux parcours proposés, le premier de 10 km, le second de 19 km, qui les emmenés sur les bords de Wettolsheim, Eguisheim et Wintzenheim jusqu'aux Trois Châteaux, avec un dénivelé mettant les mollets à rude épreuve. Un bon essai des chaussures également, avec des parties du parcours relativement boueuses, ce qui n'avait rien de surprenant, vu le temps actuel. Mais les marcheurs ont été récompensés par de superbes points de vue, et pouvaient se ravitailler à trois stands dispersés sur le parcours.

Au départ, avant de s'élancer, une séance d'échauffement leur était proposée, ainsi qu'une séance d'étirement à l'arrivée, afin d'éviter au possible les courbatures du lendemain. À midi, buffet de crudités et barbecue étaient à la disposition de ceux qui s'étaient inscrits au repas. Une très belle façon de faire découvrir et de pratiquer la marche nordique.

