



In linea di massima le scarpe da ginnastica o jogging possono andare bene in una fase iniziale dell'attività.

Se si pratica il Nordic Walking con continuità ed anche su percorsi sterrati si consiglia, comunque, di procurarsi la scarpa da Nordic Walking che, in aggiunta a consentire la rullata come quella classica da walking, ha una suola normalmente più strutturata ed è protetta da Goretex in modo da mantenere il piede asciutto in caso di pioggia e fango.

{gotop}