Pensiamo che nel nordic walking la scelta corretta del bastoncino rappresenti uno dei momenti più importanti.
Nella scelta va tenuto conto che il bastoncino è formato da 3 elementi: l'asta, l'impugnatura-lacciolo e il puntale. Andiamo per ordine:

L'asta

L'asta rappresenta il bastoncino. Nella scelta del materiale di costruzione bisogna tenere presente la resistenza, il bilanciamento, la flessibilità, l'assorbimento del colpo durante l'impatto con il terreno in fase di spinta e, per ultimo, l'utilizzo che si andrà a fare.
Come in tutti gli sport, una scelta adeguata alle proprie necessità, in termini di utilizzo e di percorsi su cui camminare, è una regola corretta.

L'altezza