

Parco Nazionale dell'Appennino, Corfino, LUCCA

NORDIC WALKING

Pasqua al Rifugio Isera: gi 28 - lu 1 aprile 2013

Impara a camminare e a inseguire le emozioni con i bastoncini. Teoria e pratica, ginnastica e giochi, esplorazioni e orienteering.

Siamo nel Parco Nazionale dell'Appennino a 1208 m. di quota.

Un piccolo rifugio nel bosco, un grande prato davanti, la parete verticale della Pania alle spalle.

Cucina bio e vegana.

Con [Tra Terra e Cielo](#) e la [Scuola Italiana Nordic Walking](#).

INFO e prenotazioni: 0583-356182, 331-9165832

www.traterraecielo.it – www.rifugioisera.it



Gi 28 – Arrivo nel pomeriggio. Sistemazione e cena. Prima conoscenza del gruppo e presentazione della vacanza.

Ve 29 - Avvicinamento al Nordic Walking

Ore 9: emozioni della camminata con i bastoncini.

Presentazione *Scuola Italiana Nordic Walking*.

Introduzione alla tecnica. Prima sessione pratica per imparare a camminare con i bastoncini.

Ore 14:30: lezione-escursione con esercizi di coordinamento salendo all'Orto Botanico lungo la strada sterrata. Gioco di gruppo al rientro.

Ore 21: debriefing e proiezione foto della giornata.

Sa 30 - Benessere della camminata con i bastoncini

Ore 10: esercizi di coordinamento, stretching, video modelling.

Ore 14:30: escursione al Parco dell'Orecchiella per facile sentiero. Al rientro presentazione delle tecniche avanzate NW, esercizi di stretching.

Ore 21: proiezioni foto della giornata.

Do 31 - I bastoncini sui sentieri di montagna

Ore 9: la Pania di Corfino ed il sentiero Airone 1.

Escursione giornaliera ad anello con pranzo al sacco.

Ore 21: proiezione foto della giornata.

Lu 1 – I bastoncini in paese

Ore 9: escursione a Corfino per facile sentiero, esercizi di stretching, rientro previsto per pranzo.

Consegna dei diplomi *Scuola Italiana Nordic Walking* e saluti finali. Partenza.

Istruttori: **Luca Cecchetto e Silvia Salvatori** della **SINW Scuola Italiana Nordic Walking - Livorno.**

COS'E' IL NORDIC WALKING?

Non è altro che una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini per apportare tutta una serie di benefici.

QUALI SONO I BENEFICI?

Il Nordic Walking è una delle attività sportive più complete in assoluto. Ed è alla portata di tutti. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare e un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute. Non solo, ma comporta anche benefici anti-stress migliorando l'umore, armonizza il battito del cuore, regolarizza il respiro e ristabilisce i valori della pressione.

OCCORRE ATTREZZARSI?

Inizialmente può bastare quello normalmente utilizzato per il jogging cercando di adattarlo all'ambiente in cui si va a praticarlo. L'ideale è un vestiario tecnico con tessuti ultratraspiranti e nello stesso tempo impermeabili e antivento. Per prevenire eventuali vesciche, per le mani più delicate possono essere usati degli appositi guanti, che presentano un'imbottitura tra pollice e indice, lasciando libere le dita nella parte alta. Le scarpe da ginnastica o jogging vanno solitamente bene. Non meno importanti sono i calzini che debbono essere molto aderenti e antiscivolo. Fondamentale è la scelta del bastoncino formato da 3 elementi: l'asta, l'impugnatura-lacciolo e il puntale.

Euro 360 tutto compreso, **290 ragazzi <16.**

La quota comprende la pensione completa in rifugio e pranzo al sacco do 31. Portare lenzuola o sacco a pelo e federa.

Max 18 posti in letti a castello.

