

2 ANDREIS: NORDIC LIFE PARK - IL NORDIC WALKING



PROGRAMMA

Il percorso è dedicato interamente al Nordic Walking, la nuova attività sportiva che consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoncini appositamente sviluppati per questo sport. offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente all'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente e rilassante.

- Ritrovo con la guida naturalistica presso il Centro visite di Andreis (PN).
- Trasferimento al Nordic Life Park.

Il Nordic Life Park di Andreis è il primo parco vita del Nordic Walking della Provincia di Pordenone. Il Parco è un'insieme di percorsi realizzati ad arte e finalizzati alla cosiddetta "camminata nordica". La rete sentieristica interessata si snoda attorno all'abitato di Andreis, nelle Dolomiti Friulane, collocando il grazioso paesino di montagna al centro delle percorrenze e dell'intera attività del cammino.

Ognuno degli 8 percorsi è stato individuato tenendo conto delle specificità tecniche, dettate dalla Federazione Internazionale di Nordic Walking, e dalle peculiarità storico ambientali presenti sul territorio, rendendo in tal modo piacevole e molto divertente oltre che interessante, il camminare sportivo.

Il Nordic Life Park di Andreis è dotato di una segnaletica dedicata e inerente, atta a soddisfare un'utenza non solo nazionale: tabelloni esplicativi, frecce direzionali e mappe tascabili aiutano in modo facile ed esauritivo la percorrenza.

- Pranzo al sacco in ambiente.
(In caso di brutto tempo il pranzo al sacco si effettuerà presso il Centro visite).

DURATA

- Giornata intera, adattabile a mezza giornata

MATERIALI NECESSARI PER L'ESCURSIONE

- Scarponcini da trekking o scarpe da ginnastica pesanti e abbigliamento adeguato per un'escursione in montagna.
- K-way.



In caso di pioggia le attività si svolgeranno comunque al coperto, attraverso attività alternative presso i Centri visite. Il programma potrà essere variato in base alle esigenze del gruppo.

