



DOMENICA 26 gennaio 2020

Esperienza di Nordik Walking

RITROVO : ore 8,35 Palazzetto Sport di Ciconia

PARTENZA : ore 8.45.

ARRIVO : Loc. Casa Perazza ore 9,15

INIZIO ATTIVITA' : ore 9,30

FINE ATTIVITA' : ore 12,15/12,30

TEMPO PERCORRENZA: N.V.

TIPOLOGIA percorso : anello

DIFICOLTA' : T/E

LUNGHEZZA percorso : 8 km ca

ASCEA : N.V

FONDO stradale: ondulato e per il 70% sterrato.

SPOSTAMENTI : con mezzi propri



E' CONSIGLIATO

NOTE

Abbigliamento adatto alla stagione
Bastoncini da Nordik Walking (obbligatori)
Riserva idrica (1 l)
Scarpe da trekking (obbligatorie)
Leggero spuntino per colazione

I non soci dovranno attivare l'assicurazione obbligatoria giornaliera comunicando telefonicamente o via whatsapp, nome, cognome, codice fiscale al n 333 8946791. La quota di partecipazione va data al responsabile dell'escursione prima della partenza.
Esercitazione a cura di Silvio Rapaccini, istruttore federale di N.W.

PRANZO al rientro nelle proprie abitazioni

ACCOMPAGNATORI: Paolo Pimpolari 3771634234

NOTE

Uscita di nordik walking per principianti o esperti. Percorso di circa 8 km durante il quale verrà spiegata e provata la tecnica della camminata nordica.

Adesione entro giovedì 23 gennaio, pregando di comunicare chi è già in possesso, o può rimediare, i bastoncini da Nordik Walking.

Nei limiti di una quindicina di coppie di bastoncini potremo fornirli noi.

BREVE DESCRIZIONE

Il Nordik Walking È una tecnica di camminata sportiva che si adatta perfettamente ad ogni persona e ad ogni fascia di età. Essa prevede l'utilizzo di appositi bastoncini per favorire una camminata corretta, fluida e armonica.





GRUPPO
ESCURSIONISTICO
ORVIETO



ASDS – Associazione Sportiva Dilettantistica Scolastica “E. Majorana”
Via dei Tigli - 05019 Orvieto (TR) Italy
PI 01616750558 CF 90008710551
E-Mail: info@asdsmajorana.it - associazione.majorana@gmail.com
Web: www.asdsmajorana.it



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO