



....uno sport per tutti!

Che cos'è?

Il **NORDIC WALKING** è la nuova disciplina sportiva evolutasi dallo **sci di fondo**, tecnica classica (**sci nordico**); il **NORDIC WALKING** sta velocemente conquistando tutto il mondo. Si contano in milioni i suoi praticanti, dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti. E' uno degli sport di maggior crescita in questo momento, già battezzato "la miglior invenzione finlandese dopo la sauna"!

Avrete modo di scoprirlo partecipando ad un corso.

I prossimi corsi sono previsti dal 4.11.2010 all' 8.11.2010 e a Capodanno dal 30.12.2010 all' 2.01.2011

Corsi su Lucca e dintorni in date ancora in via di definizione

Il corso si svolge in **3 lezioni di 90min** ciascuna, durante acquisirete la corretta tecnica del **NORDIC WALKING** e accompagnati da un nostro istruttore Guida Ambientale avrete modo di camminare a contatto con la Natura



NELL' APPENNINO TOSCO-EMILIANO AL PRADACCIO, S.PELLEGRINO IN ALPE, CASTIGLIONE G. (LU)

Alloggio Casa-alpina Il Pradaccio gestita dall'associazione il Sentiero . Sorge in una zona prativa circondata da boschi di faggio sul crinale dell'Appennino con ampio panorama sulle vette settentrionali del medesimo, sull'intera catena delle Alpi Apuane e l'ampia valle della Garfagnana.



Richiedi il modulo d'iscrizione e per maggiori informazioni contattare

Gabriele Tebano +39 3331640021

info@terredimare.org www.terredimare.org

Informazioni Dettagliate sui corsi già programmati luogo e attività:

Nordic Walking I partecipanti al corso avranno a disposizione i bastoncini compresi nel costo del corso

Le lezioni di *Tecnica Base, Tecnica 1 e Tecnica 2* saranno distribuite nell'arco dei 3 gg e servono ad acquisire:
corretta tecnica del cammino;
postura ed allineamento del corpo corretti, *core stability*, movimenti attivi e controllati del tronco;
utilizzo dei bastoni speciali con tecnica simile a quella dello sci da fondo (tecnica classica).



Località il Pradaccio, S.Pellegrino in Alpe, Castiglione G. (LU) Nell' Appennino Tosco-emiliano

La casa a due piani più mansarda ha 50 posti letto con materassi e coperte, servizi, riscaldamento, energia elettrica, gas, telefono, acqua corrente, collegamento radio con ricetrasmittente; è raggiungibile a piedi su strada sterrata (1Km). Il tragitto è molto semplice, anche se c'è neve. In ogni caso si raccomanda di organizzare il bagaglio in un unico zaino, adeguato alle proprie forze, per non rendere difficoltoso il cammino. Il soggiorno è proposto in *autogestione*, saranno presenti alcuni animatori che coordineranno e parteciperanno alle attività del gruppo, alla cucina e alla gestione della casa secondo il regolamento che la caratterizza.

Soggiorno alla casa-alpina Il Pradaccio, 1500m. Da qui possibili escursioni lungo il crinale tra M.Giovo e M.Prado alla scoperta della natura d'inverno, quando la neve mette facilmente in evidenza gli infiniti percorsi degli animali; visita al paese di S.Pellegrino con il Museo della vita e della campagna di ieri anche alla scoperta della vita dell'uomo di un tempo

S.Pellegrino, piccolo paese, sviluppatosi attorno ad un antico ospedale medievale, sorto per assistere i pellegrini di passaggio, è ora famoso soprattutto per il Santuario e il Museo della vita e della campagna di ieri.

Alcune mete e luoghi di interesse

Il P.so delle Radici e le cime dell'Appennino Tosco-emiliano Il Museo della vita e della campagna di ieri - Il Giro del Diavolo, I paesi di Castiglione, Pievepelago, Chiozza, Castelnuovo, Il Parco dell'Orecchiella - Il lago Santo

Escursioni di nel territorio,

visita ad un museo etnografico, animazione e giochi di società, collaborazione nella gestione e organizzazione della vita quotidiana nel rifugio. Il vicino Passo delle Radici è attrezzato con piste da sci di fondo e sci alpino .

ATTREZZATURA NECESSARIA E RACCOMANDAZIONI

Scarponi da trekking, zaino grande non eccessivamente pesante, zainetto piccolo per le escursioni, borraccia, tovagliolo di stoffa, indumenti di alta montagna adatti alla stagione (anche pesanti), lenzuola o sacco a pelo con federa per il cuscino e lenzuolo per il materasso (per motivi igienici) sono fornite malvolentieri e solo con un costo a parte perché la lavanderia e a Valle e le lenzuola si devono trasportare nello zaino!

Per la neve: scarponi impermeabili, tuta o abiti comunque impermeabili e traspiranti che portino l'umidità all'esterno del corpo mantenendo calde asciutti anche in caso di attività fisica sostenuta, guanti, , ciaspole e/o sci in caso di neve possono essere utili

Noleggio delle Ciaspole per 4 gg €25 (solo su prenotazione).

Se venite con mezzi propri, ricordate di attrezzare l'automobile contro il freddo e la neve, (catene a bordo e antigelo obbligatori dopo il 15 Dicembre sulla strada SS 324)

E' richiesta inoltre tanta voglia di stare insieme agli altri e di divertirsi

N.B. se ce l'hai, e la sai suonare, porta la tua chitarra.

COME ARRIVARE

Guida Ambientale su richiesta vi darà un passaggio in LandRover **dalla strada asfaltata e anche fino alla stazione ferroviaria di Castelnuovo se decidete di lasciare l'auto a casa .**

Con mezzo proprio S.Pellegrino si trova praticamente sullo spartiacque dell'Appennino tosco-emiliano a 2Km dal Passo delle Radici, dove passa la S.S. 324.

Dalla Garfagnana (LU): si arriva a Castelnuovo G.na (da Lucca, da Aulla, dalla Versilia); si prende la S.S. 324 del P.so delle Radici, seguendola fino al valico (dove poi a destra si trova la strada che in 2Km porta fino in paese) oppure lasciandola a Pieve Fosciana (loc. Bivio Campori a 3,5Km da Castelnuovo), per una strada secondaria sulla destra che conduce a Chiozza e poi direttamente a S. Pellegrino (è molto più breve della S.S., ma irta -fino a 18% di pendenza-).

Dalla prov. di Modena: si seguono la S.S. 486 per Montefiorino, Piandelagotti oppure la S.S. 12 fino a Pievepelago, lasciandole poi per la S.S. 324 fino al P.so delle Radici dove si gira a sinistra per S. Pellegrino (a 2Km).

Con treno Castelnuovo Garfagnana si trova sulla linea Lucca – Aulla

CORSI DEL PONTE DAL 4.11.2010 ALL' 8.11.2010

Quota del Corso: €70

Mangiare e Dormire: €152,00

Min. 12 partecipanti si può partecipare anche solo alle date del Corso il 4. 5 e l'8 Dicembre

CAPODANNO IN RIFUGIO DAL 30.12.2010 ALL' 2.01.2011

Quota del Corso: €70

Mangiare e Dormire e Guida Ambientale: €230



Per informazioni e prenotazioni sul rifugio:

ASS. NATURALISTICA " IL SENTIERO" 058545440 +39 3398719534

Gabriele Tebano Guida Ambientale gabriele@terredimare.org www.Terredimare.org 0583+393331640021

Terre di Mare.org di Gabriele Tebano – via Vecchia di Vorno, 3 – 55060 Capannori (LU) P.IVA 01985470465 - [Skype Me!](https://www.skype.com/it?lang=it&contact=info@terredimare.org) - info@terredimare.org