



L'allenamento

Un allenamento itinerante con momenti di formazione al Nordic Walking adatto a tutti, sia per Nordic Walker che per Camminatori Benessere. Punto di partenza di questo allenamento e' Arco di Trento. Dal parcheggio esterno andiamo nel centro di Arco e poi risaliamo il fiume Sarca per circa 5 km e rientriamo con giro circolare per altra strada che ci porta all'ingresso del Castello di Arco. Dal Castello si domina il lago di Garda. In breve, rientriamo a d Arco ed al parcheggio.

Brevi info:

Arco di Trento si trova all'estremo nord a pochi chilometri da Riva del Garda. Interessante e' il castello ancora conservato in parte e visitabile.

Arco e' diventata famosa perché possiede anche delle ottime palestre di roccia, naturali ed artificiali. Da 20 anni è la capitale mondiale del free-climbing e ogni anno in estate si tiene il Rock Master, competizione sportiva di arrampicata che richiama atleti provenienti da tutto il mondo per contendersi il titolo mondiale. Ci sono anche molti sentieri segnalati per mountain bike, nordic walking e camminate.

WALKING e NORDIC WALKING TRAINING

Allenamento Tecnico a:

ARCO DI TRENTO (TN)

21 APRILE 2024

Ritrovo	ORE 7,45 PARTENZA (attenzione all'orario di partenza) parcheggio Metro Poliambulanza da via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Arco di Trento
Difficoltà	Facile, qualche salita, adatto a tutti i livelli
Dislivello	250 mt. circa
Tempo:	3h circa.
Rientro:	Ore 16,00 circa
Attrezzatura:	Consigliato bastoncini da nordic walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running, giacca antivento
Pranzo:	Se bel tempo al sacco presso il Castello
Punti di appoggio:	bar per colazione alla partenza e locali vari al termine
Iscrizioni:	Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato sul gruppo di wapp. Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a info@nordicwalkingbs.com
Prezzo:	TESSERE BASE € 15 ABBONATI: compreso nella quota di iscrizione
Coordinatori	MASSIMO /DONATELLA
Località inizio allenamento	Prendiamo la superstrada Brescia Salo', e proseguiamo per Riva del Garda. A Riva del Garda si seguono le indicazioni per Arco-Trento. Superato il paese di Arco e superato il fiume Sarca prendiamo la superstrada verso Trento e, alla prima rotonda prendiamo per via Rovereto, alla seconda rotonda andiamo verso il parcheggio indicato da alcuni cartelli stradali. Da qui inizia il nostro allenamento.

