



## WALKING e NORDIC WALKING TRAINING

Allenamento Tecnico a:

# PADENGHE (BS)

## 28 APRILE 2024

### 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' Padenghe. Con percorso misto prima nel parco, poi su strade sterrate, per poi scendere in spiaggia sulla pedonale ed infine passeremo dal Castello.

### Brevi info:

Padenghe sul Garda si trova sulla riva del Lago di Garda inferiore, in provincia di Brescia. Il paese è appollaiato su una collina in una bella zona panoramica ed è parte della Valtenesi. La città possiede un piccolo porto e una bella e lunga spiaggia di sassi con alcuni accoglienti bar.

Il clima è mite e la vegetazione mediterranea, tipica dei territori a sud del Lago di Garda. Come in molte altre città e paesi intorno al Lago di Garda, anche qui le zone limitrofe sono circondate da prati con vigneti, uliveti e cipressi. Numerose piste ciclabili e pedonali attraversano il paese.

Ritrovo	<b>ORE 8,00 PARTENZA</b> parcheggio Metro Poliambulanza da via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Padenghe (BS)
Difficoltà	Facile adatto a tutti i livelli
Dislivello	100 mt. circa
Tempo:	3h circa.
Rientro:	Ore 13,00 circa
Attrezzatura:	Consigliato bastoncini da nordic walking.
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running, giacca antivento
Pranzo:	non previsto
Punti di appoggio:	vari a Padenghe
Iscrizioni:	<b>Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato sul gruppo di wapp. Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a <a href="mailto:info@nordicwalkingbs.com">info@nordicwalkingbs.com</a></b>
Prezzo:	TESSERE BASE € 15 ABBONATI: compreso nella quota di iscrizione
Coordinatori	MASSIMO /FABRIZIO
Località inizio allenamento	Dal parcheggio di Brescia prendiamo la superstrada in direzione lago di Garda verso Lonato. Usciamo a BarcuZZi e seguiamo le indicazioni per Padenghe. Arriviamo al parcheggio auto in via Verdi. Colazione a pochi metri dal parcheggio. Qui inizia il nostro allenamento.

