



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' il paese di Carzano a Monte Isola. Da lì percorreremo tutto il periplo di Monte Isola, attraverso il percorso su strada asfaltata di circa 9,5 km.

Brevi info:

Monte Isola è uno dei borghi più belli d'Italia, è l'isola lacustre più grande d'Europa, con una superficie di 4,5 km quadrati, alta circa 600 metri e si trova a circa 800 metri dalla sponda bresciana del Lago d'Iseo. A Monte Isola non circolano automobili e ci sono possibilità di escursioni per tutti i gusti. La più famosa è il periplo dell'Isola, percorrendo la strada litoranea tra uliveti, boschi, piccoli borghi e scorci pittoreschi.



WALKING e NORDIC WALKING TRAINING

Allenamento Tecnico a:

Monte Isola - Lago d'Iseo (BS)

Domenica 12 MAGGIO 2024

Ritrovo	ORE 8,00 PARTENZA (attenzione all'orario di partenza) parcheggio Metro Poliambulanza da via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Parcheggio a Sale Marasino (BS) - inizio allenamento Carzano (Monte Isola)
Difficoltà	Facile, qualche salita, adatto a tutti i livelli Periplo di Monte Isola - circa 9,5 km
Dislivello	90 mt. circa
Tempo:	3,5 h circa.
Rientro:	Ore 13,30 circa
Attrezzatura:	Consigliato bastoncini da nordic walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running, giacca antivento
Pranzo:	Possibilità di sosta spuntino/snack presso aree picnic e bar lungo il percorso
Punti di appoggio:	bar per colazione a Sale Marasino alla partenza del traghetto
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	MATTEO/DONATELLA
Percorso stradale e traghetto	Prendiamo la tangenziale in direzione Lago d'Iseo, usciti dalla seconda galleria seguiamo la strada litoranea del lago fino a Sale Marasino (BS), dove parcheggeremo le auto. Parcheggi a pagamento (gratta e sosta). Prenderemo poi il traghetto a pagamento per giungere a Carzano (Monte Isola).



SCUOLA ITALIANA[®]
NORDIC WALKING

