



### L'allenamento

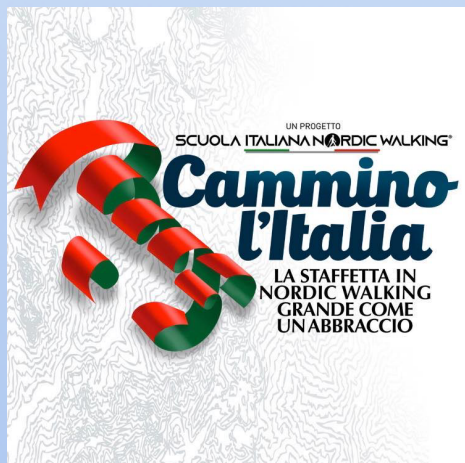
Il percorso è ad anello e prevede il passaggio nei comuni di Soiano, Polpenazze e Padenghe, nel cuore delle colline della Valtenesi. Il terreno è misto, con tratti asfaltati, ma la maggior parte è sterrato.

### Brevi info:

Il nome Soiano deriva da "porta del sole", tradotto da "Solis ianua", ed è un nome che descrive bene questo paese tra vigne ed ulivi collinari.

Lungo il tracciato infatti incontreremo molte vigne, che sono la ricchezza del territorio, ma anche molti scorci panoramici del lago di Garda: a metà percorso potremo ammirare la vista del lago dal Castello di Padenghe, aperto e visitabile rapidamente.

Il percorso ha una lunghezza di circa 13 km e si può percorrere in circa 3 ore. L'orario di rientro è previsto per le 13:00 circa.



## WALKING e NORDIC WALKING TRAINING

Allenamento Tecnico ed evento SINW:

# Cammino l'Italia - tappa Bresciana

Domenica 19 MAGGIO 2024

Ritrovo	<b>ORE 8,30 PARTENZA</b> (attenzione all'orario di partenza) parcheggio Metro Poliambulanza da via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Piazza Don Vantini a Soiano (BS) alle ore 09:00, partenza prevista intorno alle 09:15
Difficoltà	Intermedia. Qualche salita e alcuni passaggi acciottolati. Percorso di circa 13 km.
Dislivello	180 mt. circa
Tempo:	3,5 h 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:	Bar al punto di partenza
Iscrizioni:	Per gli <b>associati</b> al Nordic Brescia: link dedicato inviato sul gruppo di whatsapp o via newsletter. Per altre <b>associazioni esterne</b> : contattare <a href="mailto:giuliano@nordicwalkingbs.com">giuliano@nordicwalkingbs.com</a> scrivendo il nome dell'associazione, il nome dell'istruttore accompagnatore e il numero dei partecipanti complessivi
Prezzo:	TESSERE BASE e ASSOCIAZIONI ESTERNE € 15 a partecipante. ABBONATI: compreso nella quota di iscrizione
Coordinatori	Giuliano/Donatella

