



NORDIC WALKING TRAINING

## ALLENAMENTO DOMENICALE A MUSCOLINE DOMENICA 16 MARZO 2023

### Descrizione:

Allenamento itinerante, con momenti di formazione al nordic walking adatto a tutti.

Il percorso ad anello si svolge sulle colline della Valtenesi tra vigneti e uliveti.

### Brevi info:

La Valtenesi si estende sulla riva occidentale del Lago di Garda, tra uliveti e vigneti. Dolci e verdi colline che trasmettono quiete; mentre la natura intorno ad esse si addormenta e si risveglia, al ritmo delle stagioni.

Le colline sono dolci, a tratti interrotte da piccole aree pianeggianti.

Si tratta di un'area il cui clima è mitigato dalle vicinanze del lago, questo 'mediterraneo' fra le alpi che riesce ad ammorbidire un clima altrimenti pungente.

In primavera le verdi colline si punteggiano di primule, iris e violette.

Ritrovo	ORE 8,30 BRESCIA, parcheggio Metro Poliambulanza - via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Polpenazze - Sarà indicato in un successivo momento il luogo esatto di partenza
Difficoltà	Facile adatto a tutti i livelli
Distivello	100 mt
Tempo:	3h circa.
Rientro:	Ore 13,00 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da nordic walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running.
Pranzo:	non previsto
Punti di appoggio:	non previsto
Iscrizioni:	<b>Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter.</b> <b>Ulteriori informazioni: Donatella 3387402669 o Raffaello 339153534</b>
Prezzo:	Uscite riservate ai soci TESSERATI € 10 ABBONATI : compreso nella quota.
Coordinatori	RAFFAELLO/DONATELLA
Località inizio allenamento	Prendere la tangenziale sud fino a Virle e seguire poi in direzione Salò; uscire a Prevalle e seguire poi le indicazioni per Polpenazze.



SCUOLA ITALIANA<sup>®</sup>  
NORDIC WALKING

