



### L'allenamento

Allenamento itinerante con momenti di formazione al Nordic Walking adatto a tutti. Il percorso parte dal lago di Iseo e passa dal bosco dei Taxodi per poi percorrere un itinerario lungo il fiume Oglio e nelle zone limitrofe. Possibilità di vedere qualche uccello nei canneti e nel bosco (anatre di vario tipo, folaghe, svasso maggiore, aironi, ecc.)

### Brevi info:

Paratico, tra la collina, il lago e il fiume. Il paese s'affaccia sulla sponda sud-est del Sebino e la sua ottima posizione lo rende un luogo ideale per attività all'aria aperta, punto di partenza per escursioni alla scoperta del territorio bresciano e bergamasco, ma anche tranquilla meta per rilassanti soggiorni tra natura, cultura ed enogastronomia.

Dell'epoca medievale conserva ancora i resti dell'antico Castello e della Torre Lantieri, Di stile neogotico è invece l'Oselanda, posta nell'area del Parco Comunale, da cui si può godere di una splendida vista lago. A Paratico si trova il parco dei Taxodi che deve il nome alle conifere originarie dell'America settentrionale ammirabili al suo interno. Il parco si estende per circa 20.000 metri quadri ed all'interno si possono vedere gli aironi cenerini che nidificano sui rami.

## NORDIC WALKING TRAINING

allenamento a :

# PARATICO (lago d'Iseo)

## 14 Maggio 2023

Ritrovo	<b>ORE 8,00 PARTENZA</b> parcheggio Metro Poliambulanza da via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Paratico parcheggio via Mazzini
Difficoltà	Facile adatto a tutti i livelli
Dislivello	150 mt. circa
Tempo:	3,30 h circa.
Rientro:	ore 12,45 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da nordic walking.
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running,
Pranzo:	Al termine dell'allenamento, possibile rientro o, per chi vuole fermarsi e se il tempo lo permette, picnic nel parco di Paratico con vista lago
Punti di appoggio:	Bar per colazione nel parcheggio partenza
Iscrizioni:	<b>Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter.</b> <b>Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a <a href="mailto:info@nordicwalkingbs.com">info@nordicwalkingbs.com</a></b>
Prezzo:	Uscite riservate ai soci TESSERATI € 10 ABBONATI: compreso nella quota
Coordinatori	MASSIMO / DONATELLA
Località inizio allenamento	Prendiamo la tangenziale direzione Lago d'Iseo, usciamo per Iseo e subito dopo proseguiamo verso Paratico. Passato Clusane, poco dopo i cantieri nautici parcheggiamo a dx. (prima di Unigross). Qui inizia il nostro allenamento.

