



L'allenamento

Allenamento itinerante con momenti di formazione al Nordic Walking adatto a tutti. Partiamo dopo una breve visita del museo delle Palafitte di Molina di Ledro e seguiamo il percorso che collega il Lago di Ledro al Lago di Garda, costeggiando il torrente Ponale e passando per alcuni caratteristici paesini e poi con panorami mozzafiato sul Lago di Garda. Da non perdere! Si pranza al sacco lungo il percorso e si arriva nel primo pomeriggio a Riva del Garda. In attesa del pullman di linea che ci riporterà a Ledro possiamo visitare l'antico centro storico di Riva.

Brevi info:

La tortuosa strada del Ponale, costruita verso la metà del XIX secolo su progetto di Giacomo Cis (1782-1851) serviva per collegare la Valle di Ledro al Garda.

A suo tempo l'opera fu accolta come un prodigio dell'ingegneria, perché apriva la valle a genti e merci. Per attenuare la tortuosità del percorso furono ricavate nella roccia tre gallerie, alle quali ne fu aggiunta una quarta nel 1921 ed una quinta in tempi più recenti. Il piano stradale era in ciottolato e protetto dallo strapiombo a picco sul lago da parapetti in muratura e ringhiere di legno. Ebbe così origine uno dei tratti paesaggistici e storici tra i più spettacolari dell'Alto Garda. Le prime automobili vi transitarono nel 1891. Fino al 1990, anno di apertura dei tunnel dell'Agnese e del Dom, rappresentò comunque la via d'accesso alla valle. In seguito la strada fu chiusa e riaperta solamente nel 2004, grazie al Comitato Giacomo Cis, per permettere a pedoni e ciclisti di godere di un panorama a dir poco spettacolare.

NORDIC WALKING TRAINING

allenamento a :

PONALE dal lago di Ledro al lago di Garda

21 Maggio 2023

Ritrovo	ORE 7,45 PARTENZA parcheggio Metro Poliambulanza da via Dario Morelli
Località di partenza allenamento:	Molina di Ledro zona museo delle Palafitte
Difficoltà	Facile pianeggiante ed in discesa
Dislivello	Circa 500 mt di discesa per uno sviluppo di 10 km
Tempo:	3,30 h circa.
Rientro:	ore 17 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da nordic walking.
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running,
Pranzo:	Si pranza al sacco lungo il percorso e si arriva nel primo pomeriggio a Riva del Garda.
Punti di appoggio:	Riva del Garda / ritorno da Riva a Molina con pullman di linea (prezzo del pullman e del museo da pagare a parte)
Iscrizioni:	Obbligatorio prenotare l'uscita sul link dedicato inviato nella newsletter. Ulteriori informazioni al 333 5255655 o a info@nordicwalkingbs.com
Prezzo:	Uscite riservate ai soci TESSERATI € 10 ABBONATI: compreso nella quota
Coordinatori	MASSIMO / LUIGI
Località inizio allenamento	Dal parcheggio di Brescia prendiamo la superstrada in direzione Lago d'Idro. Superiamo il lago e nelle vicinanze di Storo prendiamo le indicazioni per il lago di Ledro. Dopo vari tornanti che ci portano in quota costeggiamo alcuni paesi e poi, a destra, vediamo il lago di Ledro. Lo costeggiamo fino al termine del lago dove giriamo a destra (le indicazioni per il museo delle palafitte). Qui in zona parcheggiamo. Si parte davanti al museo. (Circa 1,45 ore da Brescia) Lungo il percorso ci fermiamo al bar a Idro sulla dx per il Caffè e per ricompattare il gruppo.

