

Posizione eretta. Stabilizzazione della parte centrale del corpo.



Lunghezza adeguata del passo. La lunghezza del passo viene adeguata all'ampiezza di movimento del braccio.

Lasciare. La mano viene aperta durante la fase di spinta.



Impiego del bastoncino. Il bastoncino viene puntato sotto il baricentro del corpo.

Afferrare il bastoncino. Nella fase di recupero la mano chiude tempestivamente sull'impugnatura.

Movimento ampio a braccio disteso.



Rotazione dell'asse della spalla in senso inverso all'asse dell'anca.

Lavoro attivo del piede. Movimento fisiologico di rollata di tutto il piede: tallone, metatarso, polpastrello dell'alluce.

IL METODO DIDATTICO DEI 7 STEPS

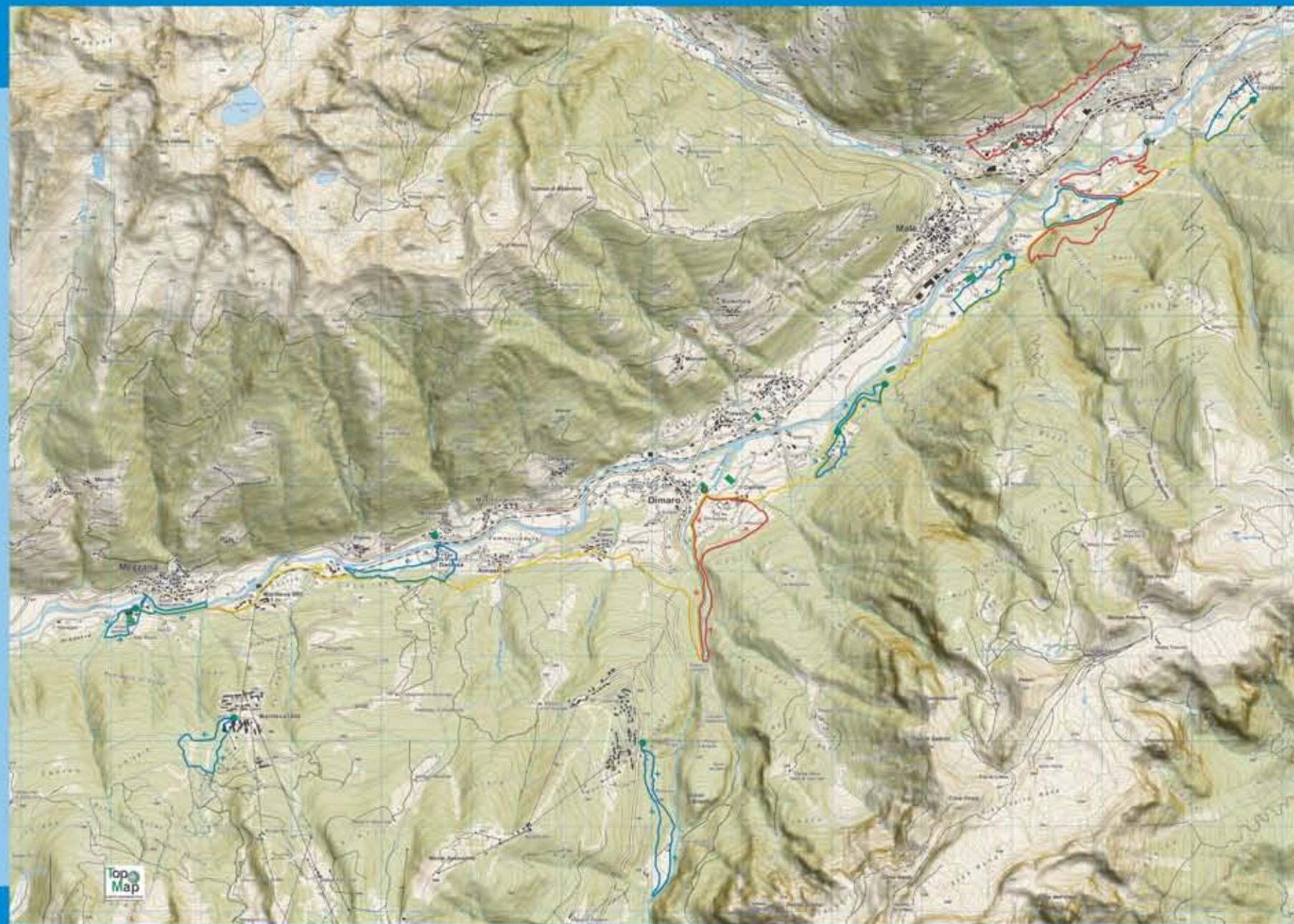
1. ambientamento
2. primi movimenti
3. coordinazione
4. postura
5. mobilizzazione
6. lavoro attivo del piede
7. variabili fantasia motoria

- 1) è più efficace del 40% rispetto alla camminata senza bastoncini;
- 2) aumenta il consumo energetico in virtù del grande coinvolgimento muscolare (85% della muscolatura corporea);
- 3) alleggerisce il carico sulle articolazioni di caviglie, ginocchia, colonna vertebrale durante il movimento;
- 4) incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo;
- 5) contribuisce a sviluppare: resistenza, forza, mobilità e coordinazione;
- 6) scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca;
- 7) ritarda il processo d'invecchiamento;
- 8) economizza il lavoro svolto dal cuore;
- 9) rinforza il sistema immunitario e stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.

(Fonte: ANI)

(Fonti: Studi dell'Istituto Cooper Dallas, "Medicina sportiva" Holmann, Hettinger, Schattauer 2002)

VAL DI SOLE ROUTE

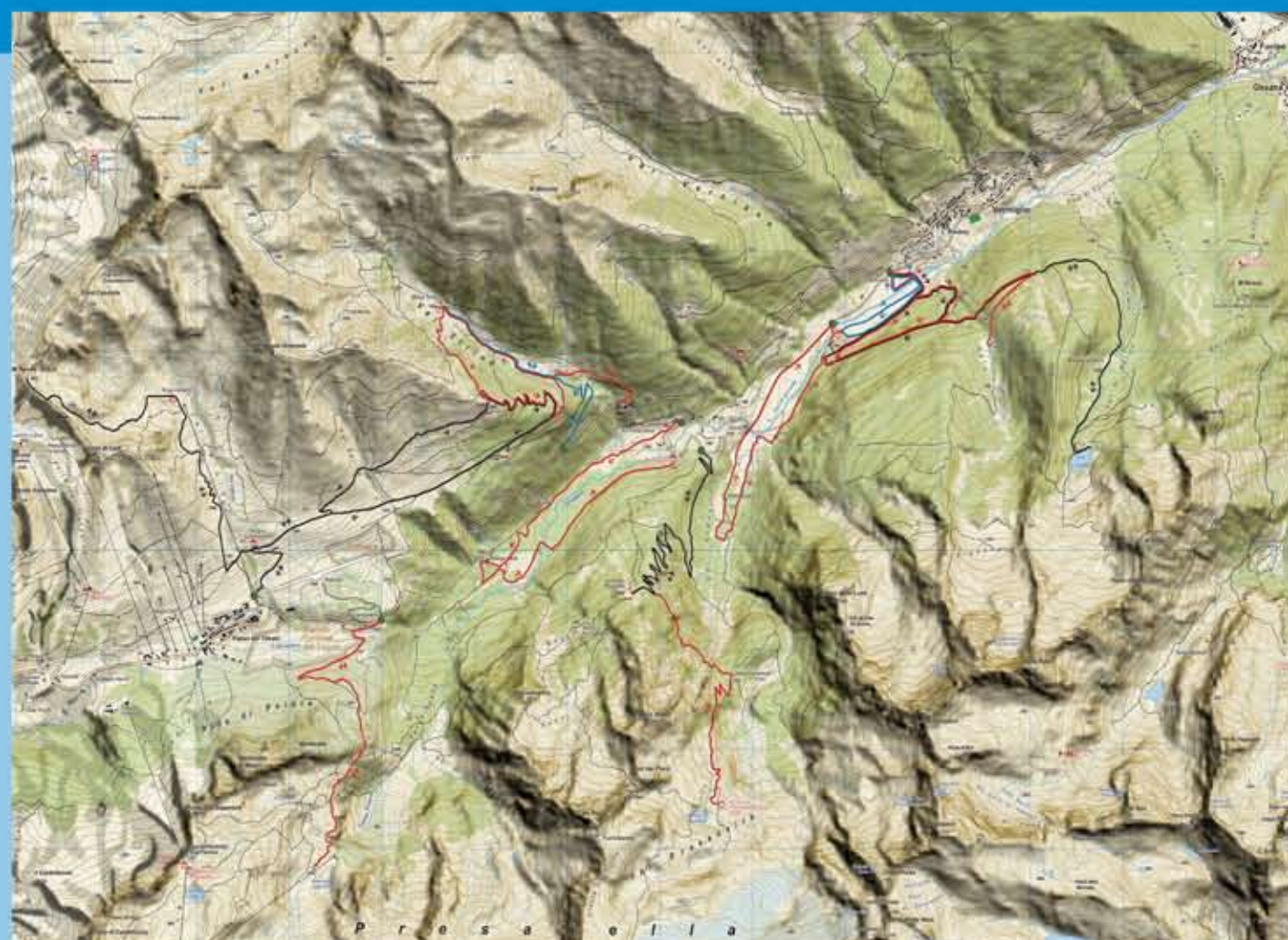
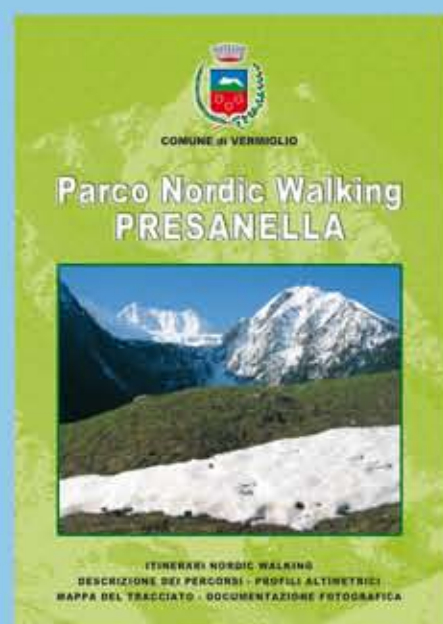


VAL DI SOLE ROUTE

La Val di Sole Route è formata da un percorso di nordic walking lungo 22 km con partenza dal paese di Cavizzana fino a quello di Mezzana, al quale si aggiungono n. 12 percorsi di circa 3-4 km cad. nei singoli paesi. In totale la Val di Sole Route raggruppa **più di 70 km di sentieri**. Il percorso si snoda tra antiche stradine e mulattiere, immersi nel verde dei boschi alla destra orografica del Fiume Noce, passando per punti dallo straordinario fascino storico e paesaggistico. All'inizio di ogni percorso comunale si trova una tabella che indica la localizzazione esatta ed illustra i movimenti corretti della camminata nordica. I tragitti si differenziano in relazione allo sviluppo chilometrico, dislivello e grado di difficoltà, che risulta comunque essere omogeneo, in quanto sono stati studiati per adattarsi ad ogni tipo di utenza. Per maggiori informazioni potete consultare la guida gratuita **NORDIC WALKING... Alla scoperta della Val di Sole**, o visitare il sito internet www.nordicwalkingvaldisole.it.

Route	Difficoltà	Lunghezza km	Dislivello metri
CAVIZZANA	facile	2,11	52
CALDES	medio	3,84	105
TERZOLAS 1	medio	5,35	157
TERZOLAS 2	medio facile	2,90 2,25	152 95
MALE'	facile	2,35	75
CROVIANA-MONCLASSICO	facile	2,30	98
DIMARO	medio	5,15	450
FOLGARIDA	facile	4,05	95
COMMEZZADURA	facile	3,20	73
MEZZANA	facile facile	1,40 1,75	65 15
MARILLEVA 1.400	facile	2,45	95

PARCO NORDIC WALKING PRESANELLA



Nel Comune di Vermiglio sono stati rilevati 12 percorsi presentati e descritti in apposita guida in vendita ad € 5,00. Di tali percorsi è disponibile inoltre il file della rotta e dei waypoint GPS da scaricare dal sito internet www.vermigliovacanze.it. I tragitti corrispondono a sentieri già esistenti (principalmente sentieri SAT) sui quali non è stata collocata nessun tipo di apposita segnaletica per il Nordic Walking.

ESCURSIONI PROGRAMMATE CON ISTRUTTORE

- PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO** – Sede Cogolo di Peio.....tel. 0463 746121 www.stelviopark.it
- ASSOCIAZIONE ALBERGATORI TONALE** – c/o Ufficio Informazioni Tonale.....tel. 0364 903838
- S.G.S. - S.T.S. VERMIGLIO** - c/o Ufficio Informazioni Vermiglio.....tel. 0463 658200 www.vermigliovacanze.it
- CONSORZIO DIMARO - FOLGARIDA VACANZE** – c/o Ufficio Informazioni Dimaro.....tel. 0463 974529
- CONSORZIO DIMARO - FOLGARIDA VACANZE** – c/o Ufficio Informazioni Folgaridatel. 0463 986113 www.folgarida.it
- NORDIC WALKING CENTER VAL DI SOLE** – c/o Camping Dolomiti di Brenta Dimaro.....cell. 348 5800562 www.nordicwalkingvaldisole.it (anche con fornitura materiale e trasporto) cell. 333 8116503





NORDIC WALKING IN VAL DI SOLE

Il benessere dal movimento



Azienda per il Turismo
delle Valli di Sole, Peio e Rabbi
Viale Marconi, 7
38027 MALE' - TRENTO
tel. 0463/901280 - fax 0463/901563
www.valdisole.net
info@valdisole.net



NORDIC WALKING STELVIO PARK RABBI



Nome	Descrizione percorso	Lunghezza km	Dislivello grafico	Dislivello metri	Q. max	Q. min	Bus navetta
1 BUCANEVE	Parcheggio Pian - Ponte Ragaio - Segheria Veneziana - Parch. Pian	2,90		60	1310	1250	
2 RANUNCOLO	Parch. Pian - Ponte Ragaio - Malga Fratte bassa - Coler - Parch. Pian	5,80		240	1490	1250	
3 SOLDANELLA	Parch. Ramoni al Coler - Malga Stablasolo - Ponte Stablét - Parch. Ramoni al Coler	4,00		200	1570	1370	
4 STELLA ALPINA	Parch. Ramoni al Coler - Malga Stablasolo - Cascate di Saent - Ponte Stablét - Parch. Ramoni al Coler	5,75		340	1768	1370	
5 GIGLIO MARTAGONE	Malga Stablasolo - Cascate di Saent - Ponte Stablét - Passerella Stablasolo - Malga Stablasolo	3,00		238	1768	1530	X
6 PRIMULA	Parch. Pian - Malga Fratte bassa - Coler - Malga Stablasolo - Cascate di Saent - Ponte Stablét - Mandria del Croz - Parch. Ramoni al Coler - Parch. Pian	11,30		518	1768	1250	X
7 PAPAVERO ALPINO	Parch. Pian - Centro Visitatori Rabbi Fonti-Cosi - Maset - Serra - Aret - Casel di Somrabbi - Cotomi - Parch. Pian	5,40		310	1540	1230	
8 ANEMONE	Parch. Pian - Malga Fratte bassa - Val Maleda - Coler - Parch. Ramoni al Coler - Parch. Pian	7,70		410	1660	1250	
9 RODODENDRO	Malga Cèrcen bassa - Malga Villar bassa - Malga Fassa - Malga Monte Sole alta - Malga Fratte alta - Malga Fratte bassa - Segheria Veneziana - Parch. Pian	7,20		805	2075	1270	X
10 GENZIANELLA	Parch. Fontanon - Malga Monte Sole bassa - Malga Monte Sole alta - Parch. Fontanon	3,70		290	1890	1600	X
11 NEGRITELLA	Malga Cèrcen bassa - Malga Villar bassa - Malga Fassa - Malga Monte Sole alta - Parch. Fontanon	4,40		475	2075	1600	X

NORDIC WALKING STELVIO PARK PEIO



Nome	Descrizione percorso	Lunghezza km	Dislivello grafico	Dislivello metri	Q. max	Q. min	Funivia
1 CERVO	Funivia Peio Fonti - Cariola - Area Faunistica - Funivia Peio Fonti	3,00		87	1477	1390	
2 CIVETTA	Funivia Peio Fonti - Cariola - Rocci - Sentiero botanico - Peio Paese - Case Nove - Canai - Rio Taviela - Mezzoli - Funivia Peio Fonti	7,60		297	1687	1390	
3 CEDRONE	Peio Paese - Croce dei Bagni - Malga Tale - Vallenaia - Sentiero di quota - Gaggio - Malgaia - San Rocco - Peio Paese	10,00		403	1970	1567	
4 CAMOSCIO	Peio Paese - Ronch - Socina - Malgaia - San Rocco - Peio Paese	3,40		181	1748	1567	
5 MARMOTTA	Tarienta - Sentiero di quota - Palù da Strop - Lago e malga Covet - Cei - Tarienta	4,00		194	2000	1806	X
6 SCIOATTOLO	Tarienta - Sentiero di quota - Lago e malga Covet - Cascate Cadini - Strada militare - Frattasecca - Funivia Peio Fonti	8,30		710	2000	1390	X
7 GIPETO	Doss dei Cembri - Malga Saline - Gaggio - Malgaia - San Rocco - Peio Paese - Area Faunistica - Funivia Peio Fonti	6,70		925	2315	1390	X
8 CAPRIOLO	Parch. Frattasecca - Forte Barba di Fior - Fontanino - Lago Pian Palù - Malga Giumentella - Val dei Orsi - Strada militare - Parch. Frattasecca	12,40		473	1990	1517	
9 ERMELLINO	Area sosta Lago Pian Palù - Malga Vecia - Sentiero 110 B - Malga Pian Palù - Giro del Lago - Diga - Area sosta Lago Pian Palù	5,40		102	1927	1825	
10 AQUILA	Area sosta Lago Pian Palù - Malga Giumentella - Malga Paludé - Malga Pian Palù - Giro del Lago - Diga - Area sosta Lago Pian Palù	7,70		295	2120	1825	