



**CULT-WALKING CENTER TREMOSINE**  
**[www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it) - [info@cult-walking.it](mailto:info@cult-walking.it)**  
**cel. / tel. 0039 339 183 6898**

**GIORNO: Domenica 27.05.2007 Mercoledì 13.06-2007 più su richiesta !!!**

Punto di ritrovo: ore 14.00, Cadignano, vecchia fontana  
Tempo di percorrenza: circa 3.30 ore  
Dislivello: circa 140 m  
Tipo di pavimentazione: sentiero  
Abbigliamento consigliato: scarpe adatte, sportive  
Punto di arrivo: Cadignano

**ITINERARIO CULT WALKING**  
**camminate culturali con i sensi ed occhi aperti**  
**per il nostro corpo e la natura**

**Cadignano - Sermerio**

CULT WALKING® – la camminata nordica con bastoni – NORDIC WALKING con cultura

Una passeggiata guidata tra gli spettacolari sentieri e borghi di Tremosine per scoprire la natura dell'altopiano di Tremosine praticando e imparando i primi passi del nuovo trend-sport – il NORDIC WALKING. CULT WALKING® con gli occhi ed i sensi aperti per il nostro corpo, la cultura e la natura.

La camminata nordica – camminare con bastoni – il Nordic walking, offre un modo facile, naturale e molto efficace per la nostra salute, la nostra muscolatura. E' divertente e rilassante. Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento – il corpo lavora di più – usa la quasi totalità (90%) della muscolatura – ma non sente la fatica. ANZI – Nordic walking è adatto ad ogni età. Respiriamo più profondamente e godiamo le scoperte della natura rilassati e curiosi per la fauna e la botanica e il vero fascino di Tremosine.

Partiamo da Cadignano, un vecchio, tradizionale paese – un vero borgo con un'architettura unica e particolare, prendiamo la mulattiera sopra la valle del torrente Michele verso Sermerio. Godiamo la natura – i muri a secco, con i microclimi per le diverse piante e animali, respiriamo l'aria pura e proviamo ad usare tutti i nostri sensi, la natura sarà maestra nell'affinare la nostra osservazione.

Durante la passeggiata guidata offriamo l'uso di bastoni LEKI e un marsupio con una bevanda.

**!! MASSIMO 20 PARTICIPANTI !!**  
**Bambini minimo 8 anni !!**

Tremosine offre ai suoi visitatori un Parco Nordic Walking con 5 diversi percorsi, ognuno trova il suo livello individuale.

Accompagnatrice / istruttore: Astrid Siemssen

Costi per la camminata guidata: 15,00 Euro a persona