



CULT-WALKING CENTER TREMOSINE
www.cult-walking.it - info@cult-walking.it
cel. / tel. 0039 339 183 6898

GIORNO **Domenica 15.04.2007** **Domenica 13.05.2007** **Domenica 10.06.2007**

Punto di ritrovo: ore 9.00 Vesio Piazza / Albergo Sole/ Fenice
Tempo di percorrenza: circa 5. 00 ore
Dislivello: circa 300 m
Tipo di pavimentazione: sentiero
Abbigliamento consigliato: scarpe adatte , sportive
Punto di arrivo: Vesio circa alle ore 15.00

ITINERARIO STORICO FUCINE E MULINI DELLA VAL DI BRASA

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

Una passeggiata guidata tra la storica VAL DI BRASA 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.

La VAL DI BRASA – con la sua storia – la sua tradizione, testimonianza di un tempo passato, delle attività praticate lungo il torrente Brasa. LA STRADA DEL FERRO. Visita al VECCHIA MULIN. L'escursione è adatto a tanti informazione della vecchia tradizione del valle antico e storico.

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

!! MASSIMO 16 PARTICIPANTI !!
Bambini minimo 8 anni !!

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

Accompagnatrice / istruttore: Astrid Siemssen

Costi per la camminata guidata: 20,00 Euro a persona