



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

GIORNO: Sabato 21.04.2007 Sabato 12.05.2007 più su richiesta !!

Punto di ritrovo: ore 9.00 Vesio Piazza / Albergo Sole/ Fenice
Tempo di percorrenza: circa 3.30 ore
Dislivello: circa 100m
Tipo di pavimentazione: sentiero
Abbigliamento consigliato: scarpe adatte, sportive
Durata dell'escursione incl. Shuttle Service più pranzo: circa 6 ore

ITINERARIO MONTANO
camminate con cultura con i sensi ed occhi aperti
per il nostro corpo e la natura

Vesio - Passo Nota - loc. Fortini - baita Segala - Vesio

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

Partiamo dalla piazza di Vesio – Tremosine – e scopriamo le montagne, il Passo Nota (circa 1200m) con il Defender. Il percorso a piedi parte dalla località Passo Nota – Rifugio degli Alpini, un sentiero molto piacevole sale alla località Fortini fino alla baita SEGALA.

La baita SEGALA è eretta dal gruppo Alpini di Limone sui ruderi di una baracca militare. E' dedicata a Bonaventura Segala, alpino limonese morto in val Ginnella nel 1915.

Godiamo questo paradiso di natura con un bicchiere di rosso e qualche chiacchierata, visitiamo la chiesetta San Nepumiceno e torniamo indietro al Passo Nota attraverso grandi malghe e prati.

Praticando e imparando i primi passi, del nuovo trend-sport – il NORDIC WALKING.

CULT WALKING® con gli occhi e i sensi aperti per il nostro corpo e la natura, godendo un panorama straordinario !!

Il lago e l'oliveto di Limone, le balze di Tremosine, il lago fino a punto San Vigilio e Sirmione.

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.

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

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

Tremosine offre i 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: 28,00 Euro a persona; pranzo escluso.