

VareseNews

Cos'è il nordic walking, se ne parla col Cai

Pubblicato: Lunedì 7 Aprile 2014

Giovedì 10 aprile alle ore 21.15 presso la sede CAI Luino Serena Storaci, accompagnatore di Media Montagna e Istruttrice presenta il Nordic Walking? Qualità, scopi e benefici, aspetti motori e meditativi e il programma del corso. Cos'è il Nordic Walking? è uno sport innovativo per riscopriamo un movimento essenziale: camminare; un modo naturale per recuperare la connessione con il nostro corpo e con la natura in un contesto rilassante che stimola i pensieri, la creatività e le relazioni. Una esperienza di un'attività praticabile da chiunque, nata nei paesi nordici con lo sci di fondo. Ingresso libero.

Gita escursionistica fuori porta è organizzata per domenica 13 aprile con meta il monte 3 Croci nel Parco regionale del Campo dei Fiori. Situato a quota 1111m il monte tre Croci offre un ampio panorama a 360° Interessante è la vicina stazione dei fulmini De Bernardi e un cannone della prima guerra mondiale. Il monumento delle Tre Croci venne progettato e realizzato da Ludovico Pogliaghi nel settembre del 1900; la scalinata è dedicata alle Forze Armate.

Itinerario: Rasa di Varese 543m – passo Pizzelle 923m monte 3 Croci

Tempo escursione totale 3,30 – Dislivello 568m – Difficoltà T1

Programma

Ritrovo a Luino alle ore 8,20 e partenza ore 8,30 dal posteggio di Porto Lido in via Dante – proseguimento con mezzi propri per la Rasa.

Abbigliamento e calzature adeguate

Pranzo al sacco.

Gita gratuita con condivisione spese auto

Assicurazione. Ogni partecipante alla passeggiata è responsabile della propria incolumità e non è assicurato dall'organizzazione per infortuni individuali; se ritiene necessario essere tutelato da una polizza per infortuni deve provvedere in modalità autonoma o, eventualmente, aderire ad una polizza giornaliera proposta dal CAI Nazionale al costo di €.7,00 da sottoscrivere presso la segreteria la sera di apertura che precede la gita.

Informazioni presso CAI Luino apertura Sede giovedì dalle 21 alle 23 tel/segreteria 0332 511101; e-mail cailuino@cailuino.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it