

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

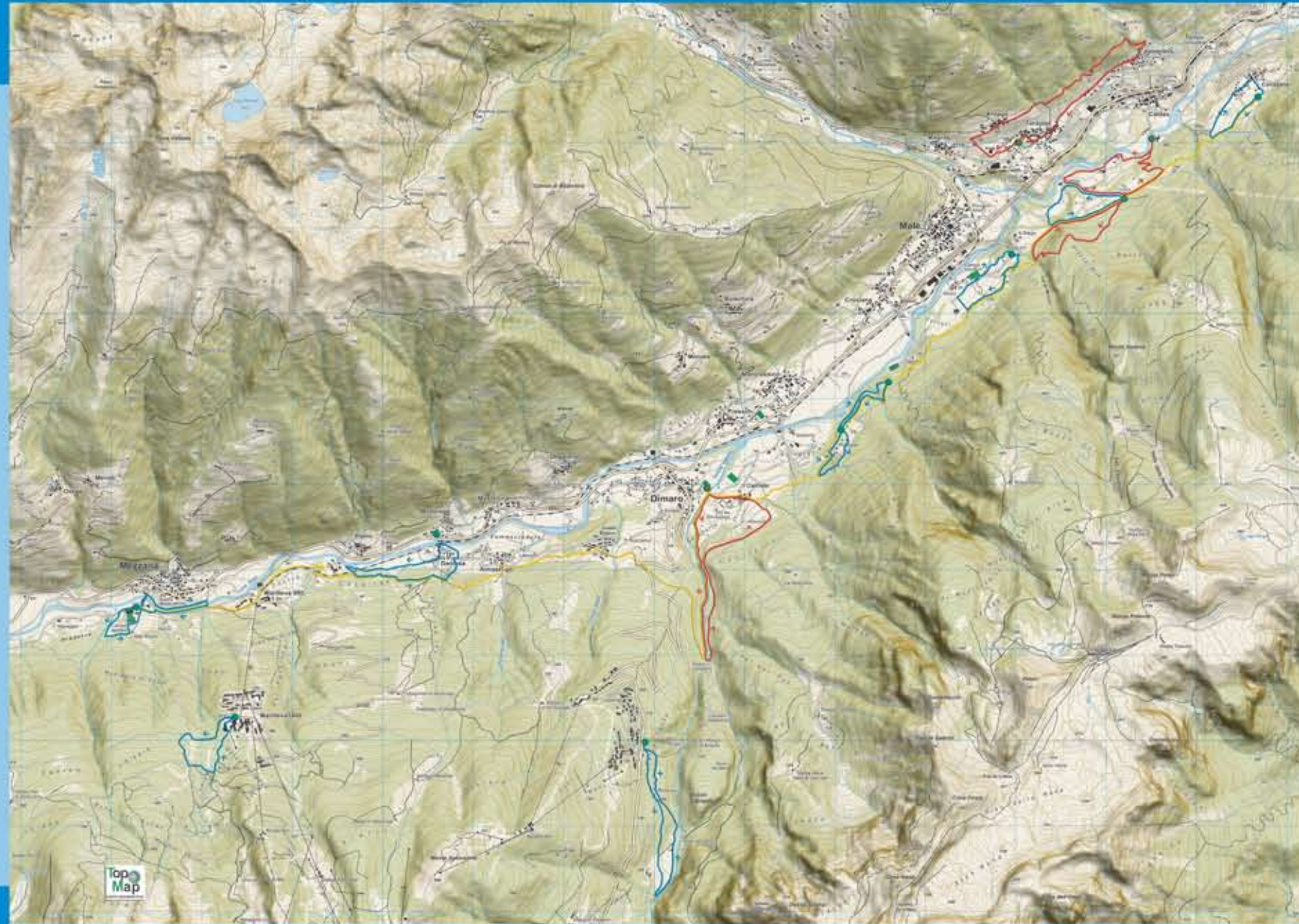
1. ambientamento
2. primi movimenti
3. coordinazione
4. postura
5. mobilizzazione
6. lavoro attivo del piede
7. variabili fantasia motoria

- 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

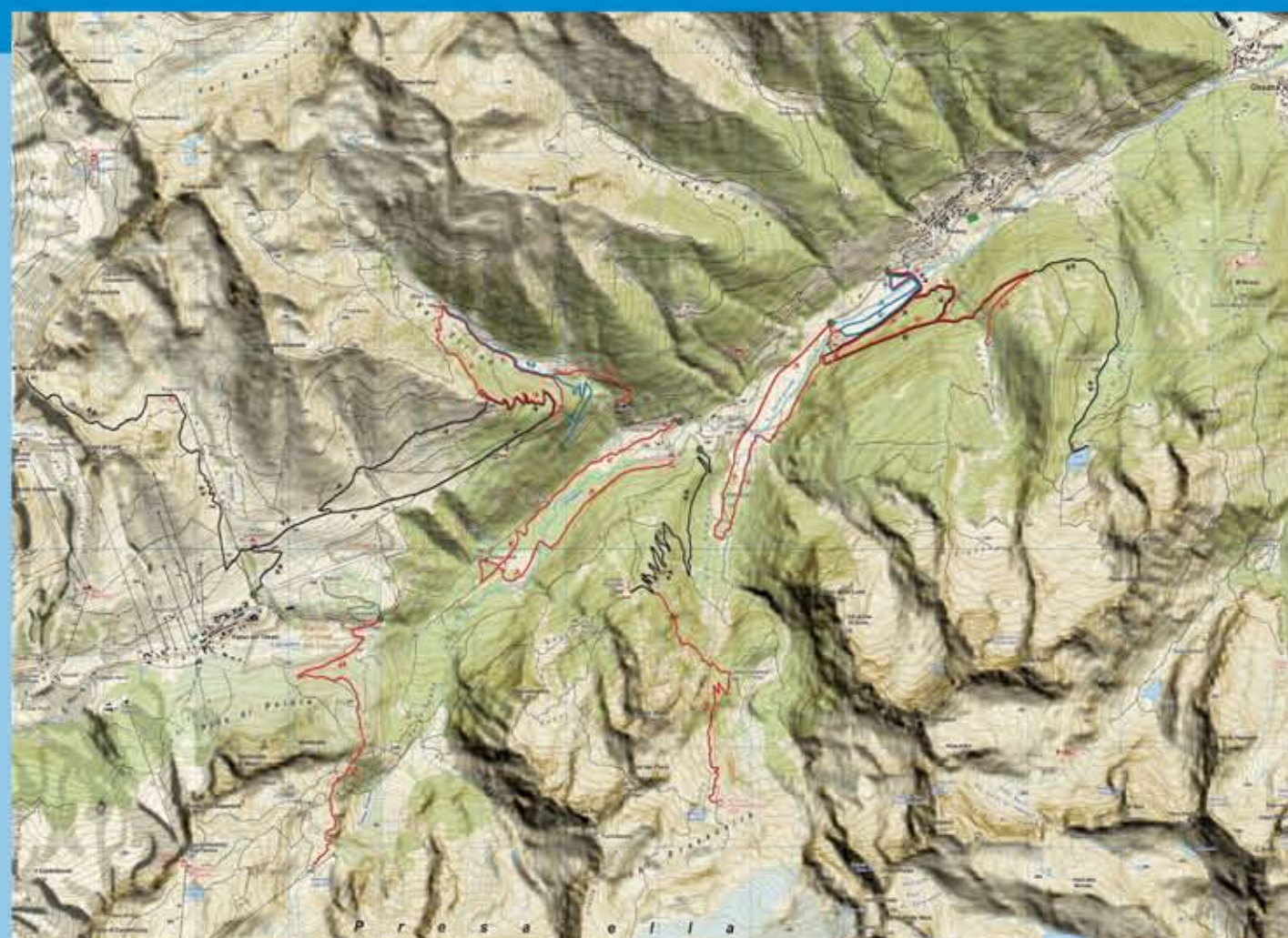
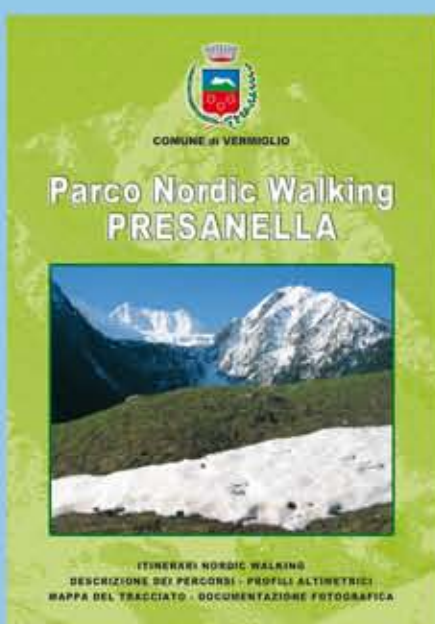


VAL DI SOLE ROUTE

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

