

Ciao a tutti dalla Scuola di Nordic Walking dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea, domenica 12 ottobre **siete tutti invitati alla manifestazione VIVIANDRATE2008**, organizzata dal Comune di Andrate in collaborazione con la nostra Associazione Sportiva e di cui potete leggere il programma nel seguito. E' una manifestazione che ci serve anche per sostenere l'Associazione Nordic Walking Andrate e contiamo sulla vostra partecipazione, con parenti ed amici. Potrete ammirare l'arrivo degli animali dagli alpeggi, girovagare tra le bancarelle di un selezionato mercatino di prodotti tipici, visitare l'inedita mostra "Tutto il sale del mondo" e l'Ecomuseo della civiltà contadina, far fare una passeggiata a dorso d'asino ai vostri bambini, degustare la polenta concia all'Andratese e immergervi nelle affascinanti scenografie di Nòi Albinòi, film islandese in programma nel pomeriggio. Infine la presentazione del nostro nuovo sito internet e vin brulé per tutti!

ViviAndrate è anche la festa del Nordic Walking, ci saranno lezioni base, tecnica1 e tecnica2 tutto il giorno. Inoltre ViviAndrate è una **GIORNATA DEL PAESAGGIO 2008** e propone anche una splendida **ESCURSIONE** panoramica che da San Giacomo condurrà fino in paese lungo i sentieri dell'Andrate Nordic Walking Park, inserita nelle 102 Camminate del Paesaggio promosse dall'Ecomuseo dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea dal 21 giugno al 21 dicembre.

Portate i bastoni, riempiamo le vie di Andrate di *walkers*, facciamo vedere che Andrate è la culla del Nordic Walking in Piemonte. Vi aspettiamo numerosi, informate amici e conoscenti che possono essere interessati alla Festa della Polenta e alla nostra disciplina sportiva.

ViviAndrate2008

FESTA DELLA POLENTA

IV RASSEGNA DELL'AGRICOLTURA E DELLA ZOOTECNIA DELLA MONTAGNA ANDRATESE

GIORNATA DEL PAESAGGIO 2008

Domenica 12 ottobre 2008

Andrate - Regione Salamia (Salone Pluriuso)

Ore 9:00 Inaugurazione della Mostra "**Tutto il sale del mondo**" presso il Municipio in collaborazione con "*Il Mercante di Spezie*", con mini-assaggio per tutti i visitatori.

Ore 9:30 Apertura del **Mercatino del prodotto tipico**: Formaggi, salumi, vini, ortaggi, frutta, miele, dolci e prodotti dell'artigianato della montagna. Prodotti ospiti: il Paniere dei prodotti tipici della Provincia di Torino, tra cui il Peperone di Carmagnola, il Salame di Giora di Carmagnola ed il Coniglio Grigio di Carmagnola. Le panetterie di Andrate (Fior di Forno e Fiorella) in collaborazione con la Panetteria Spiga d'oro di Carmagnola proporranno il **Pane alle patate di Andrate**, prodotto per tutta la giornata in un forno allestito per l'occasione.

Ore 9:30 Escursione guidata di Nordic Walking da San Giacomo ad Andrate, con partenza in navetta (escursione facile, prevalentemente in discesa e alla portata di tutti) - Camminata nel Paesaggio 2008.

Ore 10.30 Inizio lezioni di Nordic Walking a cura della **Scuola di Nordic Walking** presso il centro sportivo con il seguente programma:

—▶ ore 10,30 Lezione Base e Lezione Tecnica 1 e 2

—▶ ore 14,30 Lezione Base e Lezione Tecnica 1 e 2

Ore 10:45 Desalpa, con arrivo delle mandrie e delle greggi dagli alpeggi ed **esposizione delle razze della montagna andratese**: bovine Valdostane Pezzate Rosse, capre delle razze Alpina, Camosciata e Saanen, pecore Biellesi e Suffolk ed asini a cura degli allevatori di Andrate. **Passeggiate a dorso d'asino** per i bambini e **visite guidate all'Ecomuseo della Civiltà Contadina**.

Ore 12:00 Festa della Polenta concia, preparata con la varietà "**Nostrano dell'Isola**".

Menù: Lardo di Arnad con pane di segale, Polenta concia preparata dai Polentari di Andrate, salsiccia e spezzatino, Torcetti, Canestrelli e Paste di meliga, acqua e vino Freisa di Chieri.

Prezzo Euro 10,00 (bambini fino a 10 anni Euro 8,00).

Ore 15:15 Proiezione del film "**Nòi Albinòi**" di Dagur Kari (Islanda - 2003).

Ore 17:00 Presentazione del **nuovo sito internet del territorio di Andrate** (www.viviandrate.it) a cura di Hapax.

Dalle ore 17:30 Distribuzione del **vin brulé** ed **estrazione di n. 10 premi** tra le persone partecipanti al pranzo.

Punto informativo in collaborazione con l' Associazione Antichi Mais Piemontesi e con il Centro Riferimento Agricoltura Biologica (CRAB)

Per tutta la giornata intrattenimento musicale e balli con il Gruppo Musicanti di Andrate.

Molino Roccati (Candia Canavese) **Ovens Italia** (Carmagnola) - Attrezzature e macchinari per la panificazione **Il Mercante di Spezie** (Torino) **Idropulitrici MS** (Cherasco) **Grafica In** (Carmagnola) **Italforaggi** (Caramagna Piemonte)

Con la collaborazione di: Molino Roccati (Candia Canavese), Ovens Italia (Carmagnola), Il Mercante di Spezie (Torino), Idropulitrici MS (Cherasco), Grafica In (Carmagnola), Italforaggi (Caramagna Piemonte) e Bicisport (Ivrea)

La Scuola di Nordic Walking di Andrate -prima Scuola nata in Italia- è certificata dall'INWA (International Nordic Walking Association - Helsinki) e conta su 6 istruttori nazionali dell'ANWI (Associazione Nordic Walking Italia), iscritti all'Albo Nazionale e su 3 Activity Leader. **L'organizzazione dei corsi per l'anno 2008 è generalmente così strutturata:**

- **dal lunedì al sabato:** Lezioni Base, Tecnica 1 e Tecnica 2 solo per gruppi di almeno 4 persone su prenotazione;
- **tutte le domeniche:** Lezioni Base, Tecnica 1, Tecnica 2 ed escursioni senza vincoli numerici.

Ogni settimana (mercoledì o giovedì) riceverete il programma previsto per la domenica successiva.

La Lezione **Base** si svolge presso il campo sportivo ed è destinato ai principianti.

La Lezione **Tecnica 1**, riservata a chi ha già sostenuto la Lezione Base, prevede un'escursione sul Sentiero Verde.

La Lezione **Tecnica 2**, riservata a coloro che hanno già partecipato alla Lezione Base e alla Lezione Tecnica 1, si svolge invece sul Sentiero Blu o sul Sentiero Arancione, con conseguimento del diploma di *Nordic Walker*.

Il costo delle Lezioni è di 15 Euro, ridotto a 10 Euro per i minori di 14 anni e per gli adulti oltre i 65 anni, inclusa la fornitura dei bastoni. I bambini minori di 10 anni al seguito dei genitori non pagano.

Le escursioni guidate di mezza giornata costano 10 Euro, quelle di un'intera giornata costano 15 Euro.

Chi ha già conseguito il diploma di *Nordic Walker* e vuole aggregarsi ad una Lezione di Tecnica 1 o di Tecnica 2, per perfezionarsi o allenarsi può partecipare (costo equivalente ad un'escursione di mezza giornata).

—► **INFO e prenotazione lezioni ed escursioni al numero telefonico 334 660.44.98 oppure con e-mail a scuolanordicwalking@viviandrate.it**

Ricordiamo inoltre che **sono aperte le adesioni per l'anno 2008 alla nostra Associazione Sportiva "Nordic Walking Andrate"** (aderente all'UISP - Unione Italiana Sport per tutti) **in modo da fruire della polizza assicurativa, stipulata con Carige Assicurazioni e poter partecipare alle lezioni di Tecnica 1 e Tecnica 2, alle escursioni e all'attività sociale.** La tessera, comprensiva dell'assicurazione ha un costo di Euro 10. Chi è già in possesso di una tessera UISP 2008 per altre discipline dovrà esibirla o fornirci il numero di matricola, così da ottenere la tessera gratuita.

LE CONVENZIONI DELL' ASSOCIAZIONE PER LA FORNITURA DELLE ATTREZZATURE

BICI SPORT di Carlo Aribone in corso Nigra 46 - IVREA (zona stazione ferroviaria)
telefono 0125 40.348 - bicisportivrea@libero.it

Presso BICI SPORT, i nostri associati possono acquistare i **bastoni da Nordic Walking**.

Presentando la tessera 2008 della nostra Associazione si fruisce di uno sconto del 20% sui seguenti modelli della SWIX (Norvegia):

- CT1 SWIX (100% carbonio HMS con "Just Go", manopola in sughero e "Cool Fit Strap"), prezzo ai nostri associati 99 Euro);
- CT2 SWIX (100% carbonfaktor con "Just Go", manopola in plastica e "Comfort Strap"), prezzo ai nostri associati 49 Euro); **◀— NOVITA' A BUON PREZZO!**
- CT3 SWIX (80% carbonfaktor con "Just Go", manopola in sughero e "Comfort Strap"), prezzo ai nostri associati 69 Euro).

Inoltre viene praticato uno sconto del 10% su biciclette, abbigliamento ed accessori ciclistici.

AXESS MOUNTAIN in via Martiri della Libertà 189 - OCCHIEPPO INFERIORE (BIELLA)
telefono 015 25.93.408

Presso AXESS MOUNTAIN, i nostri associati possono acquistare **abbigliamento specializzato** (indumenti ODLO, scarpe MEINDL ed altre ditte) **per il Nordic Walking** : presentando la tessera 2008 della nostra Associazione si fruisce di uno sconto del 10%.
Inoltre viene praticato uno sconto del 5% sugli altri articoli del negozio, specializzato in materiale alpinistico.

Nell'equipe della nostra Scuola di Nordic Walking è inserito il Dott. Marco Romanelli, Istruttore di Nordic Walking e **Chinesiologo**, professionista che si occupa di **allenamento, riatletizzazione e problemi posturali**. La valutazione posturale consiste nel verificare i rapporti tra i vari segmenti ossei, l'appoggio del piede, l'occlusione dentale, ecc...).

I nostri associati che lo desiderano possono contattarlo al telefono 340 22.16.135 oppure presso i seguenti centri dove esercita:

- Centro Aurora - Via Castellamonte 8, Banchette - Tel. 0125 61.24.00
- Centro Sanalux - Via Bibiana 62/E, Torino - tel. 011 22.16.771

La domenica -a partire dalle ore 12:30- chi lo desidera potrà pranzare con **degustazione di prodotti tipici andradesi**:

- presso l'azienda agricola **Cinzia Gili** in Regione Rossana (Agriturismo Caslej, produzione di formaggi caprini e di carne di capretto) all'incrocio tra il Sentiero Verde e quello Blu (Costo Menù degustazione Euro 10 bevande comprese, Costo Menù completo Euro 15 bevande comprese - Prenotarsi entro il venerdì sera al tel. 320 28.27.274). Inoltre da Cinzia è possibile **pernotare in una tipica baita montana** (autonoma, comodamente accessibile), con 4 posti letto. Il costo per persona e per notte è di 20 Euro, compresa anche un'abbondante colazione. Il posto è bello, il costo è modico. **Ideale per un weekend, per una vacanza all'insegna del Nordic Walking!**
- presso l'azienda agricola **Claudia Franzino** in Regione Rionca (produzione di formaggi ovini e di carne di agnello) - Costo da concordare secondo menù - Prenotarsi entro il venerdì sera al tel. 0125 79.04.43 o 328 400.94.90.

Sempre in tema di ospitalità, segnaliamo ancora che l'Associazione ha stipulato una **convenzione con la "Casa della Serra"** (centro urbano, sulla strada verso Donato Biellese) **grazie alla quale si potrà usufruire di tre alloggi, rispettivamente con 2, 4 e 4 posti letto, con servizi e cucina al prezzo ultra conveniente di Euro 30 per alloggio e per notte.**

Per informazioni e prenotazioni telefonare al 347 41.49.366 o inviare e-mail a s.siciliano@libero.it

Cordiali saluti da Claudio e grazie per l'attenzione che ci avete dedicato.