

Ciao a tutti dalla Scuola di Nordic Walking dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea, ecco il programma delle attività di domenica 5 ottobre:

### DOMENICA 5 OTTOBRE 2008

Ore 9.45 **ESCURSIONE** nell'Andrate Nordic Walking Park (percorso misto verde/blu/arancione) ←

Ore 10.00 **Lezione TECNICA 1 e Lezione TECNICA 2** ad Andrate, presso Scuola Nordic Walking ←

Ore 14.30 **Lezione BASE** ad Andrate, presso la Scuola di Nordic Walking ←

**L'ESCURSIONE è tranquilla, alla portata di tutti e prevede:**

**Ritrovo:** ore. 9.45 presso Scuola Nordic Walking di Andrate.

**Percorso:** Scuola-Regione Tecchiale-Regione Rossana-Pontije-Regione Pria-Ponte Raisach-Santa Maria-Antica Fucina-San Pietro in Vincoli-San Rocco-Scuola.

**Rientro:** prevista per le ore 12.15.

**Costo:** Euro 10, compresa visita guidata all'Abbazia ed iscrizione alla Bric e Valun.

**Attrezzatura:** zaino, giacca a vento, pile e maglia di ricambio, guanti, cappello, borraccia. Scarpe da escursione con suola antidrucciolo.

### PRENOTAZIONE ENTRO LE ORE 20 DI SABATO

(telefonare al 334 660.44.98 o inviare e-mail a [sculanordicwalking@viviandrate.it](mailto:sculanordicwalking@viviandrate.it))

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 [sculanordicwalking@viviandrate.it](mailto:sculanordicwalking@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](mailto: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](mailto:s.siciliano@libero.it)

---

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