

NORDIC WALKING PARK® OASI ZEGNA

Scuola Italiana
Nordic Walking



► COS'È IL NORDIC WALKING

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Tutto questo si ottiene con il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo.

Sport per tutti e per tutto l'anno, che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

IN CASO DI INFORTUNIO I percorsi vanno preferibilmente utilizzati con il supporto tecnico di guide e accompagnatori abilitati. Comunque gli escursionisti affrontano i percorsi a proprio rischio e pericolo e, utilizzandoli, dichiarano di aver compreso il grado di difficoltà degli stessi.

Emergenza Devono in ogni caso verificare preventivamente lo stato dei sentieri e le condizioni meteo. Non si assume pertanto alcuna responsabilità in relazione ad eventuali sinistri che dovessero occorrere durante l'uso dei percorsi.

LEGENDA

- 1** **Novareia**
lunghezza complessiva km 7.0
DIFFICOLTÀ: FACILE
- 2** **Brughiera**
lunghezza complessiva km 8.0
DIFFICOLTÀ: IMPEGNATIVO
- 3** **Bellavista**
lunghezza complessiva km 8.5
DIFFICOLTÀ: MEDIO
- 4** **Civetta**
lunghezza complessiva km 3.0
DIFFICOLTÀ: MEDIO
- 5** **Lupo**
lunghezza complessiva km 7.5
DIFFICOLTÀ: IMPEGNATIVO
- 6** **Camoscio**
lunghezza complessiva km 8.4
DIFFICOLTÀ: IMPEGNATIVO
- ■** tratto di collegamento

