

COMUNICATO STAMPA

Nordic Walking nel Parco delle Dune Costiere **Domenica 12 novembre '17 ore 9,00** **Albergabici - Centro Viste del Parco (ex Casa Cantoniera ANAS)**

Domenica 12 novembre introduciamo il Nordic Walking nel Parco con una iniziativa dimostrativa realizzata con gli istruttori dell'ASD Passi ed Emozioni, certificati dalla SINW - Scuola Italiana di Nordic Walking. Il Nordic Walking (completamente differente dal trekking) è una vera e propria pratica sportiva che fa uso di bastoncini utilizzati non come appoggio, ma per spingere e favorire l'avanzamento. Il corretto gesto tecnico permette di impiegare quasi il 90% dei muscoli del corpo.

Partiremo alle ore 9,00 dall'Albergabici e Centro Visite del Parco sito nella ex Casa Cantoniera ANAS di Montalbano di Fasano con gli istruttori di Nordic Walking che introdurranno ai presenti tale disciplina sportiva con dimostrazioni gratuite per i neofiti che durerà tra i 30 e i 45 minuti.

Alle ore 10,00 avrà inizio camminata su un percorso di 5 km lungo le strade bianche fino a giungere alla lama di Fiume Morelli insieme ai camminatori dell'ASD Passi ed Emozioni e alle guide del gruppo escursionistico GEOS che ci accompagneranno alla visita e conoscenza degli insediamenti rupestri presenti all'interno della lama (senza l'uso dei bastoncini).

Ci fermeremo per una pausa pranzo presso la *Ciclo-cucina* dell'Azienda agricola Nobile Tradizione Pugliese (Azienda bio a Marchio Parco) sita in c.da Difesa di Malta, per consumare un pranzo/buffet con prodotti ottenuti direttamente in azienda.

La partecipazione è gratuita, pausa pranzo esclusa. La prenotazione è obbligatoria.

Info: tel 3481638228 e tel 3472328063 Vincenzo Misuriello - Istruttore di Nordic Walking dell'ASD Passi ed Emozioni