

Viggianello, alla scoperta del Pollino con il "Nordic Walking"

Author : Redazione Paese24.it

Categories : [Pollino](#)

Tagged as : [nordic walking pollino](#), [nordic walking viggianello](#)

Date : 2014/05/20



L'ASD Pollino Discovery, Identity Formation srl e ST Consulting, promuovono i "Nordic Walking Days" nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, parco naturale più grande d'Italia. **Sabato 31 maggio e domenica 01 giugno 2014, appuntamento a Viggianello (Pz) alla scoperta delle bellezze naturali e paesaggistiche praticando il "Nordic Walking" (camminata nordica)**, attività sportiva che propone di camminare, a passo sostenuto, utilizzando appositi bastoncini. I bastoncini hanno la funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio. Il passo alternato diventa un tutt'uno con la mente apportando ai camminatori enormi benefici fisici e mentali. Si tratta di un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo; sport per tutti che offre agli appassionati di fitness un modo facile, poco costoso e divertente per uno stile di vita sano e attivo. Una lezione tecnico-pratica, curata da un istruttore di Nordic Walking, aiuterà i partecipanti a sviluppare correttamente la tecnica. Una guida ufficiale ed esclusiva del Parco Nazionale del Pollino accompagnerà i *walkers* alla scoperta del territorio caratterizzato da una natura aspra e varia, montagne, boschi, torrenti e da

una flora e fauna di inestimabile valore ambientale. L'escursione, della lunghezza di circa 4 km a/r, consentirà di immergersi nelle bellezze naturalistiche dell'Area Faunistica del Cervo – Sorgente Mercure.

L'itinerario è adatto ad adulti, famiglie e bambini; l'attività proposta e l'attrezzatura sono gratuite, occorre solo munirsi di: acqua, impermeabile, scarpe da trekking/comode, occhiali da sole, creme solari per le pelli più sensibili.

L'obiettivo che l'Associazione ASD Pollino Discovery, Identity Formation srl e ST Consulting si propongono attraverso questo evento è quello di collaborare con gli stakeholder territoriali quali enti pubblici e associazioni, in particolare, con l'Associazione Rete Vie Francigene Basilicata e l'Associazione Territori Lucani, al fine di promuovere, valorizzare e far riconoscere a livello regionale, nazionale ed europeo il patrimonio di interesse naturalistico, culturale, storico, artistico ed enogastronomico della Basilicata (Per info: 338.2333888).

Federica Grisolia