Comune di Andreis

Provincia di Pordenone

COMUNITA' MONTANA DEL FRIULI OCCIDENTALE

PARCO NATURALE DOLOMITI FRIULANE

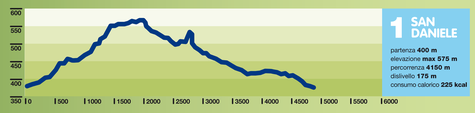
dolomiti friulane
Piancavallo Valli Pordenonesi Magredi

NordicLifePark ANDREIS

PERCORSI

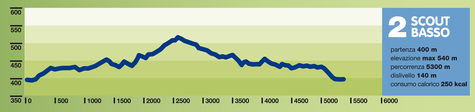
FACILE

SAN DANIELE
Percorso facile, panoramico, etnografico, adatto a tutti.
Possibilità di Kneipp, pozze alpine.
In località Sott'Anzas con una piccola deviazione è possibile raggiungere il suggestivo torrente Susaibes.
Dirimpetto al sentiero: le voliere degli uccelli rapaci.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: STERRATO, PRATO, ASFALTO, SCALINI.



1 SAN DANIELE
partenza **400 m**
elevazione **max 575 m**
percorrenza **4150 m**
dislivello **175 m**
consumo calorico **225 kcal**

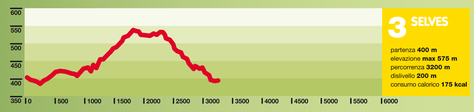
SCOUT BASSO
Percorso facile, esplorativo, adatto a tutti.
Fare attenzione appena dopo il primo ponticello, si consiglia di tenere sollevati i bastoncini nel scendere per circa 20 metri.
Bello il boschetto nei pressi della frazione di Bosplans.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: STERRATO, FLYSCH, ASFALTO, PONTICELLI.



2 SCOUT BASSO
partenza **400 m**
elevazione **max 540 m**
percorrenza **5300 m**
dislivello **140 m**
consumo calorico **250 kcal**

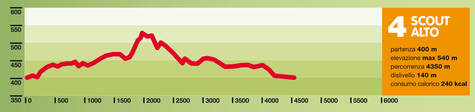
MEDIO

SELVES
Percorso di tipo esplorativo di media difficoltà, etnografico e naturalistico. Si raggiunge la piccola frazione di Alcheda da dove si apre il panorama sulla catena montuosa del Presculàn.
Le caratteristiche fontane alpine ci ristorano prima di affrontare in discesa lo storico sentiero dei due mulini (*doi mulins*).
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: ASFALTO, FLYSCH E PRATO.



3 SELVES
partenza **400 m**
elevazione **max 575 m**
percorrenza **3200 m**
dislivello **200 m**
consumo calorico **175 kcal**

SCOUT ALTO
Percorso di tipo esplorativo per allenati, molto panoramico, intenso e gradevole. A circa metà percorso si affronta una decisa salita e dopo la caratteristica cascata panoramica si procede con precauzione in discesa fino al ponticello in legno.
Ottimo belvedere su Andreis e la fagìa peniadriatica.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: ASFALTO, FLYSCH, STREAM CROSSING, PONTICELLO.



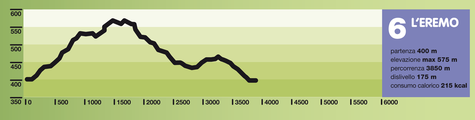
4 SCOUT ALTO
partenza **400 m**
elevazione **max 540 m**
percorrenza **4350 m**
dislivello **140 m**
consumo calorico **240 kcal**

DIFFICILE

LA BOTTE
Percorso breve, caratterizzato da un ambiente molto dinamico e pittoresco. Il fondo abbastanza accidentato e qualche brusca salita lo rendono adatto ad un'utenza con esperienza.
La caratteristica botte alla sorgente e il vicino torrente Ledròn, impreziosiscono questo itinerario pensato soprattutto come collegamento con la parte ovest del Parco Nordic.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: ASFALTO, SCALINI, STERRATO, CIOTTOLATO.

5 LA BOTTE
partenza **400 m**
elevazione **max 520 m**
percorrenza **3600 m**
dislivello **120 m**
consumo calorico **175 kcal**

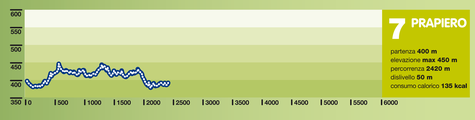
L'EREMO
Percorso di tipo esplorativo e naturalistico adatto a walkers allenati, concreta e costante la salita dei due mulini.
La piccola chiesetta di Alcheda indica la via; bello il balcone sul torrente Ledron dove una piccola forra richiede attenzione e poi qui si torna ad Andreis.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: ASFALTO, FLYSCH E STERRATO.



6 L'EREMO
partenza **400 m**
elevazione **max 575 m**
percorrenza **3850 m**
dislivello **175 m**
consumo calorico **215 kcal**

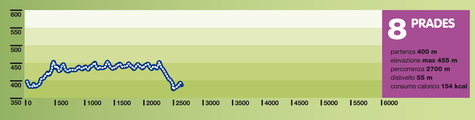
PER TUTTI

PRAPIERO
Piccolo anello, risulta diversivo rispetto a Selves che lo domina. Adatto ai principianti, a coloro i quali dove ogni passo conta.
Raggiunge la piccola località di Prapiero e lì, ne carpisce il silenzioso vivere tra ruralità evidenti.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: ASFALTO E FLYSCH.

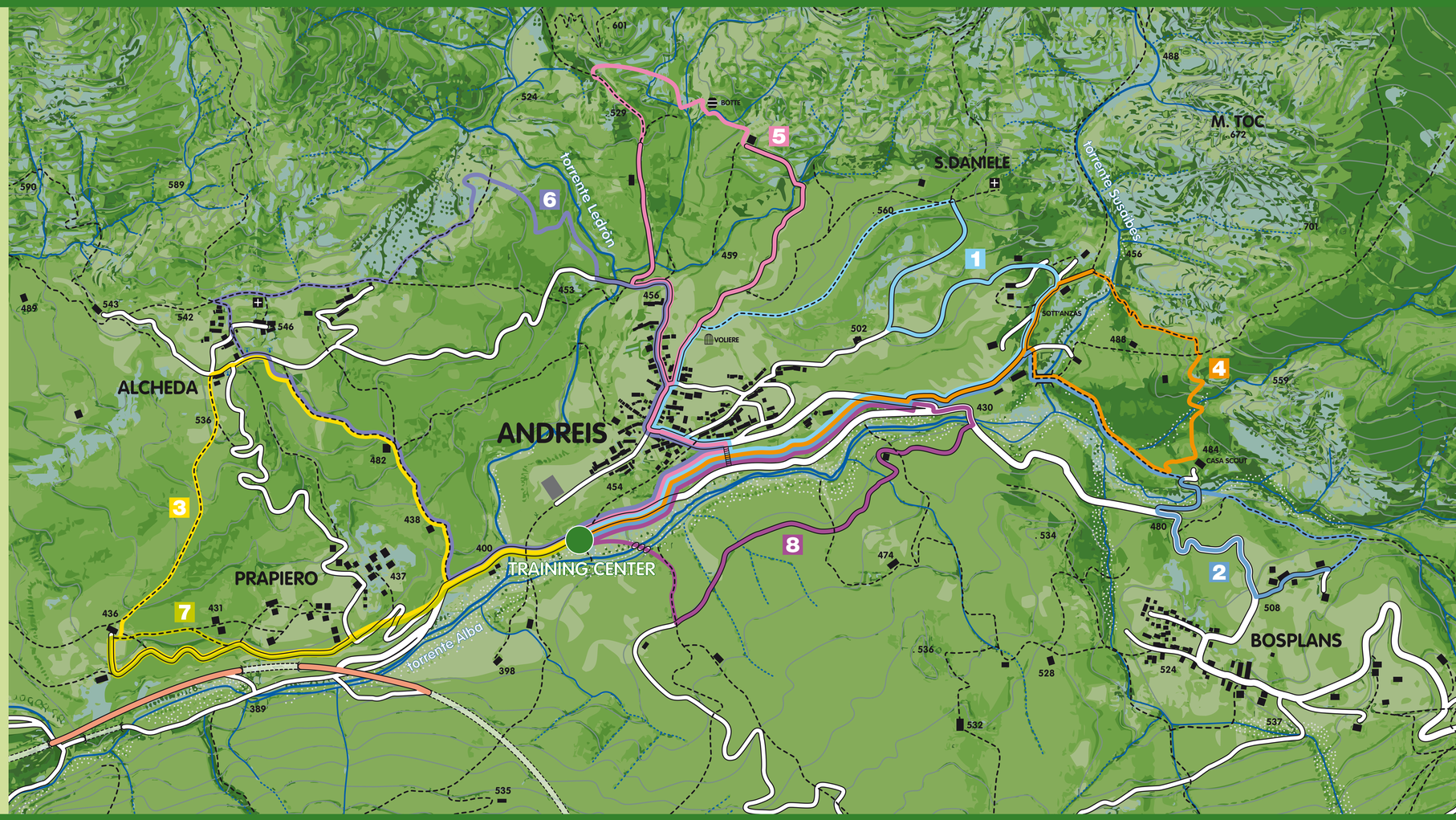


7 PRAPIERO
partenza **400 m**
elevazione **max 450 m**
percorrenza **2420 m**
dislivello **50 m**
consumo calorico **135 kcal**

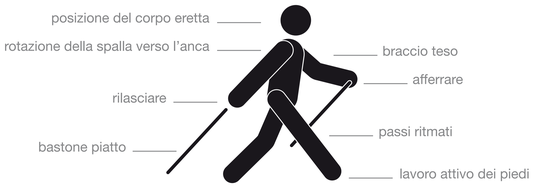
PRADES
Percorso adatto ai principianti, mai faticoso.
Chiude il perimetro del parco, esaltando la posizione baricentrica dell'abitato di Andreis.
Dal torrente Alba, per vecchia carrarecia, ci si inoltra nel verde rustico e selvatico dove piacevole rimane tutto il tempo a disposizione.
IL FONDO PRESENTA UNA SUPERFICIE DI TIPO MISTO: ASFALTO, STREAM CROSSING, FLYSCH E STERRATO. KNEIPP TORRENTE ALBA.



8 PRADES
partenza **400 m**
elevazione **max 455 m**
percorrenza **2700 m**
dislivello **55 m**
consumo calorico **154 kcal**



LA TECNICA



RISCALDAMENTO

1. marcia sul posto
2. spinte in alto
3. sciogliere il torso con leggere torsioni laterali
4. spostare avanti e indietro le gambe, una alla volta, tenendo l'equilibrio sui bastoncini
5. ruotare un piede dopo l'altro descrivendo dei piccoli cerchi

STRETCHING

1. allungamento muscolare posteriore coscia
2. allungamento muscolare anteriore coscia
3. allungamento muscolare glutei
4. allungamento interno coscia
5. allungamento laterale torso

Cos'è il Nordic Walking

Il **Nordic Walking** è la nuova attività sportiva che consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport.

Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente e rilassante.

Nei tre livelli di **Nordic Walking** - **benessere, fitness e sport** - ognuno trova il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti.

Benefici

Il **Nordic Walking** è un'attività sportiva completa, che allena, quando si applica la tecnica corretta, contemporaneamente sia il sistema cardiocircolatorio sia la quasi totalità della muscolatura del corpo (circa il 90%).

Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento e la velocità della camminata aumenta facilmente e così il **Nordic Walking** diventa ancora più efficace. Con l'aggiunta di vari esercizi, saltellate, sprint ecc. si può raggiungere il livello atletico dell'allenamento.

- **Aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto alla camminata tradizionale: aiuta nel tenere il peso sotto controllo e a perdere i chili di troppo.**
- **Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 battiti al minuto rispetto alla camminata tradizionale della stessa velocità: un buon allenamento cardiocircolatorio è facilmente raggiungibile.**
- **Migliora la resistenza aerobica.**
- **Tonifica e rafforza la muscolatura praticamente di tutto il corpo.**
- **Riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca.**
- **Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni.**
- **Migliora la coordinazione.**
- **Migliora il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale: importante nella prevenzione e nella cura dei problemi di schiena.**
- **Migliora la postura.**
- **Aiuta a combattere lo stress e la depressione.**
- **Rinforza sistemi immunitari, previene malattie e disturbi cardiocircolatori.**
- **Aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi.**

Impara il Nordic Walking

Per apprendere la tecnica del Nordic Walking, affidati agli istruttori certificati e qualificati **ANWI-INWA**.

Per contattare gli istruttori della zona:
Giovanni Bertagno +39 335 5269762
Franco Polo +39 334 8149598

IN COLLABORAZIONE CON

ACQUA MINERALE NATURALE DOLOMIA

Coordinatore del progetto **arch. Paolo Bigi**
Supervisori al progetto **Giovanni Bertagno • Franco Polo**
Progetto grafico **arch. Simone Pillon • Monica Rosset**
Stampa **Seriflex - Pn**