

# 3<sup>^</sup> EDIZIONE NORDIC WALKING DOLOMITIKE



## VENERDI 3

**ORE 09:30** RITROVO A LORENZAGO DI CADORE, IL "PAESE DEI PAPI", PER UN PERCORSO AD ANELLO DI 7 KM NEL "PARCO DEI SOGNI". IL PERCORSO, MOLTO SUGGERITIVO, SI SVILUPPA IN PIANO, IN MEZZO AD UN BOSCO DI ABETI E LARICI CON UN DISL. DI 330MT. PRANZO AL SACCO.

**ORE 14:30** RIENTRO AD AURONZO E SISTEMAZIONE IN HOTEL.

**ORE 16:00** CONFERENZA SU STILE DI VITA - PRESSO IL DOLOMITIKE VILLAGE DI AURONZO  
TEMI L'IMPORTANZA DELL'INTEGRAZIONE DI VARI SISTEMI NELLA PREVENZIONE - DOTT. CARLO DI SALVO - SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT  
PROGETTO STILE DI VITA: UNA FORMULA VINCENTE! - ANNA MARIA SCHIAVINATO - ISTRUTTORE E NATIONAL TRAINER N.W. ANWI/INWA  
IL NORDIC WALKING A 360° - RAFFAELA ROSA - FISIOTERAPISTA E NATIONAL TRAINER N.W. ANWI/INWA

**ORE 18:00** PROVA DI REGOLARITÀ NORDICWALKING IN RIVA AL LAGO DI AURONZO. PERCORSO DI CIRCA 2 KM, DA PERCORRERE 2VOLTE (RICHIESTA LA PRE-ISCRIZIONE ENTRO IL 25/08-MASSIMO 30 PERSONE).

**ORE 19:30** APERITIVO DI BENVENUTO E RITIRO SACCA CON OMAGGIO E T-SHIRT DOLOMITIKE DA INDOSSARE DURANTE L'ESCURSIONE DI SABATO ALLE TRE CIME DI LAVAREDO.

## SABATO 4

**ORE 7:45** PARTENZA DA DOLOMITIKE VILLAGE VERSO LE TRE CIME CON PULLMAN BARZI O AUTO PROPRIA.

**ORE 9:00** NORDICWALKING DOLOMITIKE -GIRO CLASSICO DELLE TRE CIME DI LAVAREDO. PRANZO AL SACCO O PRESSO IL RIFUGIO. PREVISTA PARTECIPAZIONE ALL'OPERA RELAZIONALE CONDIVISA "VIVA VITTORIA TRE CIME DI LAVAREDO" CHE SI SVOLGERÀ TRA IL RIFUGIO AURONZO ED IL RIFUGIO LAVAREDO CON L'ESPOSIZIONE DELLE COPERTE SOLIDALI CREATE DALLE ASSOCIAZIONI PARTECIPANTI, ESIBIZIONE DI GRUPPI FOLKLORISTICI E TANTA MUSICA.

**ORE 16:30** RIENTRO IN AURONZO, POMERIGGIO LIBERO E CENA IN HOTEL.

**ORE 21:00** CAMMINATA A PASSO LIBERO SOTTO LE STELLE CON RACCOLTA FONDI A SOSTEGNO ASSOCIAZIONE A FAVORE DELLE DONNE VITTIME DI VIOLENZA - OFFERTA LIBERA. AL TERMINE TÈ CALDO E PASTICCINI PER TUTTI I PARTECIPANTI.

## DOMENICA 5

**ORE 9:00** PARTENZA DAGLI IMPIANTI DI RISALITA IN LOC. TAIAREZZE DI AURONZO: SEGGIOVIA PER MONTE AGUDO. DAL MONTE AGUDO (1573MT.) INIZIO PERCORSO FINO AL COL DEI BUOI (A/R 9 KM. CIRCA) AL RITORNO, PRANZO AL SACCO O PRESSO SKI BAR MALON, RIFUGIO MONTE AGUDO O RIFUGIO LA ZOPA (PRENOTAZIONE AUTONOMA).

**ORE 14:30** STRETCHING ENERGETICO DEI MERIDIANI.

**ORE 15:30** DISCESA CON SEGGIOVIA AL PUNTO DI PARTENZA. PER CHI LO DESIDERA, POSSIBILITÀ DI DISCESA CON IL FUN BOB PIÙ LUNGO DEL MONDO PER UN'ESPERIENZA UNICA ED EMOZIONANTE.

**ORE 16:00** SALUTI FINALI, FOTO DI GRUPPO, MERENDA ED UN ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE DELLE MODIFICHE IN BASE ALLE ESIGENZE ORGANIZZATIVE.

PER INFORMAZIONI TECNICHE SULLE ESCURSIONI O PER ISCRIVERTI ALLA PROVA DI REGOLARITÀ

[INFO@NORDICWALKINGTREVISO.NET](mailto:INFO@NORDICWALKINGTREVISO.NET) . TEL. 0422 1742081

Per prenotare il pacchetto hotel-escursioni-viaggio contatta

Barzi Viaggi: [info@viaggiabarzi.it](mailto:info@viaggiabarzi.it) tel. 0422 686171



## NOTE