



Club Alpino Italiano
Sezione di Napoli / Sottosezione di Ischia e Procida / Sezione di Avellino

Weekend di Nordic Walking ed escursionismo ad Ischia
ven 9 – dom 11 marzo 2018



- Venerdì 9 marzo:** Arrivo ad Ischia e trasferimento in albergo con mezzi propri
pomeriggio: appuntamento ore 15:30 in albergo
Nordic Walking*: corso base e perfezionamento spiaggia
San Montano - Bosco di Zaro andata e ritorno
- NOTA:** **occorre provvedere autonomamente** (a Lacco Ameno c'è un supermercato) **alla colazione al sacco per sabato.**
- sera:** cena in albergo
- Sabato 10 marzo:** colazione in albergo
mattina: appuntamento ore 9:30 in albergo – spostamento in bus privato
Nordic Walking*: Partiamo da Casamicciola alta (Fondo d'Oglio) uno dei quattro crateri che disegnano la morfologia del più ampio complesso vulcanico del Monte Rotaro. Cammineremo sul bordo del cratere fino ad inoltrarci nelle sue viscere ormai ricoperte da un meraviglioso bosco di lecci. Andremo alla ricerca del mirto e del mitico Cyperus Polystachius, conosciuto come "Papiro delle Fumarole". Proseguiremo verso la parta alta del monte e, uscendo dall'ombra del bosco, potremmo ammirare uno splendido panorama che abbraccia il Golfo di Napoli e il Castello Aragonese.
- pranzo:** al sacco (provvedere autonomamente)
pomeriggio: Escursione: Dislivello +/-300; lunghezza 10 km; tempo 5 ore circa
Proseguiamo per una delle aree più verdi dell'isola. La zona tra Barano e Fiaiano è piena di splendidi castagni ed è il luogo dove ancora si conservano le antiche sorgenti d'acqua che dissetavano gli isolani e irrigavano i campi. Attraverseremo una "spiaggia fossile" testimonianza del passato sommerso di una parte dell'isola cammineremo alle pendici del Monte Trippodi (502m). Da qui riscenderemo verso il borgo di Buonopane con le Sorgenti Termali delle Ninfe di Nitrodi.
- sera:** Rientro in bus privato e cena in albergo
- Domenica 11 marzo:** colazione in albergo
NOTA: lasciare la camera libera ed i bagagli presso la reception. È previsto il trasporto bagagli al porto per la partenza da Ischia
mattina: appuntamento ore 10:30 in albergo – spostamento in bus di linea
Nordic Walking*: camminata dal porto al Castello aragonese e lezione Nordic Walking nella pineta con arrivo per ora di pranzo (provvedere autonomamente) ad Ischia Porto



Club Alpino Italiano
Sezione di Napoli / Sottosezione di Ischia e Procida / Sezione di Avellino

Prenotazioni:

da effettuare **entro venerdì 16 febbraio**, mettendosi in contatto con i direttori di escursione e versando un **acconto di 20€ a persona**.

Copertura assicurativa:

attività aperta anche ai **non soci CAI** per i quali è indispensabile provvedere entro il venerdì precedente (venerdì 2 marzo) alle necessarie formalità per la copertura assicurativa per l'escursione di sabato (contattare i direttori di escursione)

Percorsi:

adatti a chi abbia un minimo di allenamento e buona predisposizione al camminare.
Guida Ambientale Escursionistica, Istruttrice Scuola italiana Nordic walking: Assunta Calise

Nordic Walking:

Camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini per apportare tutta una serie di benefici. Bastoncini che 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. [dal sito "www.scuolaitaliananordicwalking.it"]

Abbigliamento:

E' consigliato un abbigliamento pratico e comodo a strati, scarpe adatte ad un terreno scivoloso e sconnesso (Trail running e Trekking). Almeno 1 lt d'acqua. Crema solare, cappello.

Mezzi di trasporto:

Per aliscafi e traghetti consultare il sito www.traghetti-ischia.info
Venerdì, all'arrivo, occorrerà provvedere autonomamente al raggiungimento dell'albergo (vedi sotto)
Per gli spostamenti di sabato e domenica (n.2 transfer in bus privato, n.1 in Bus di linea, ritiro bagaglio da albergo per Ischia Porto alla partenza) costo complessivo di 10€ a persona che saranno raccolti venerdì sera dai direttori di escursione.

Albergo:

Hotel San Lorenzo a Lacco Ameno (da Ischia Porto prendere il bus di linea "CS" oppure "1" e farsi indicare la fermata dal conducente, il biglietto del costo di 1.50€ può essere acquistato ad Ischia Porto, stazionamento bus Casamicciola, Bar Calise) mezza pensione in camera doppia/matrimoniale 50.00€ a persona al giorno, supplemento camera singola 15€ al giorno.

Nota: L'albergo è dotato di piscina termale, non dimenticare costume da bagno e cuffia

Nota:

Il Nordic Walking trova applicazione anche nella riabilitazione e per la ginnastica dolce in ambito geriatrico

Responsabili:

Francesco Bloisi (333.4278390) CAI NA
Assunta Calise (329.5355723) CAI I.P. ed Istruttrice SINW
Gilda Ammaturo (366.6215069) CAI AV

A V V E R T E N Z E

- a) I tempi di percorrenza sono calcolati in eccesso.
- b) I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche.
- c) I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- d) I partecipanti sollevano i Direttori e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna

CONDIZIONI FISICHE:

Si richiede buona preparazione fisica e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.



Club Alpino Italiano

Sezione di Napoli / Sottosezione di Ischia e Procida / Sezione di Avellino

Il Nordic Walking

Per quanti vogliono conoscere la tecnica di *Nordic Walking*, che consente di camminare riducendo il carico sulle articolazioni ed, al contempo, utilizzare ed esercitare in maniera più completa la muscolatura, è stata organizzata, con la collaborazione di istruttrici della *Scuola Italiana di Nordic Walking (SINW)*, una presentazione di tale tecnica.

È richiesto l'uso di bastoncini specifici da Nordic Walking (differenti da quelli da trekking) che saranno messi a disposizione dalle istruttrici (chi ne fosse in possesso è comunque invitato a portarli) e di scarpe NON da trekking (con suola rigida) ma da walking (con suola flessibile, che possa supportare la "rullata" del piede).

Ad una breve dimostrazione (in dipendenza dal numero di partecipanti potrebbe svolgersi in più turni) seguirà una passeggiata intorno al lago.

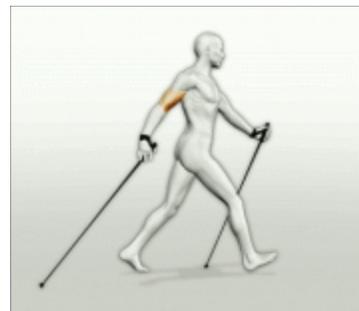
La tecnica si basa sostanzialmente sul modo naturale di camminare, tuttavia l'uso corretto dei bastoncini richiede un po' di esercizio, quindi si tratta sostanzialmente di una dimostrazione che consentirà ai partecipanti di rendersi conto, nella pratica, delle caratteristiche della tecnica di Nordic Walking. Qualora ci fossero soci interessati ad apprendere la tecnica si dovrà valutare la possibilità di organizzare un corso.

Il Nordic Walking:

- trae origine dagli allenamenti per lo sci di fondo praticati in estate (senza neve) nei paesi scandinavi (anni '30),
- si diffonde a tutte le latitudini (si può praticare anche sulla sabbia del deserto) come attività fisica all'aperto che utilizza anche i muscoli della parte superiore del corpo (anni '70)
- attualmente, in Italia, è un'attività riconosciuta dalla FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera)
- diverse sezioni CAI (Brescia, Carpi, Sarzana, Treviso, etc.) hanno un Gruppo di Nordic Walking
- in presenza di neve si pratica il "*Winter Nordic Walking*", utilizzando speciali ciaspole che consentono un corretto movimento del piede.

Punti caratteristici del Nordic Walking sono:

- un uso "integrato" dei bastoncini nell'attività motoria (il bastoncino non viene utilizzato come "accessorio", ma come parte integrante della deambulazione)
- il bastoncino è tenuto inclinato ed il movimento è molto ampio (il bastoncino viene utilizzato non come sostegno ma come spinta)
- il bastoncino forma un tutt'uno con il braccio (non è "impugnato" ma "agganciato" al "guantino" e la forza è applicata tramite il polso e l'avambraccio e non tramite la mano)



A parità di distanza percorsa, con la tecnica di Nordic Walking,

- si ha un minore carico delle articolazioni (ginocchio, anca)
- una migliore distribuzione del lavoro muscolare tra parte superiore ed inferiore del corpo

Per ottenere ciò sono necessari

- bastoncini/guantini specifici per Nordic Walking (NON bastoncini da trekking) che saranno messi a disposizione dagli istruttori per chi non ne sia provvisto
- scarpe con suola morbida (NON scarponcini da trekking, con suola rigida) che possano supportare la "rullata" del piede
- apprendimento della tecnica corretta sotto la guida di un istruttore



Club Alpino Italiano
Sezione di Napoli / Sottosezione di Ischia e Procida / Sezione di Avellino



Arrivederci ad Ischia!