

# Programma CAI Nordic Walking e Trekking Ischia in ricordo di Franco Bloisi

Ci sono momenti nella vita in cui qualcuno ti manca così tanto che vorresti tirarlo fuori dai tuoi sogni per abbracciarlo davvero. (Paulo Coelho)

**08 – 10 marzo 2019**

## Programma

### Venerdì 8 marzo:

Incontro dei partecipanti al porto di Napoli Calata di Massa entro le ore 13,15 ed imbarco per Ischia. All'arrivo sull'isola trasferimento in albergo con bus riservati. (Costi: traghetto a/r € 19,00 invece di € 23,00 – trasferimento in arrivo con bus riservato persone e bagagli € 5,00)

**oppure arrivo ad Ischia in autonomia**, mezzi pubblici

### Sistemazione in albergo

Lezione introduttiva al Nordic Walking **ore 16,15**

Durata: 1 ora; Difficoltà: T

Equipaggiamento: da Nordic Walking (v. scheda)

### Sabato 9 Marzo

Escursione Nordic Walking Panza Sant'Angelo

(v. scheda)

Trasferimento a/r per l'escursione € 8,00 a persona.

### Domenica 10 Marzo

Nordic Walking Bosco della Maddalena Ischia Porto

(v. scheda)

Trasferimento hotel Bosco della Maddalena € 4,00 a persona

trasferimento bagagli da hotel al porto di Ischia € 2,00 a persona

**ritorno da Ischia Porto** in gruppo autonomia con nave o aliscafo

### Mezzi di trasporto:

• per e da Ischia:

mezzi pubblici – traghetti/aliscafi (da Napoli o Pozzuoli <http://www.traghetti-ischia.info/> per Ischia,

circa 1 ora) + bus (linea CS oppure linea 1 per Forio, circa mezz'ora)

• per le escursioni:

**Bus turistico privato**, come sopra descritto

**Pernottamenti:** possibilità di pernottamento con trattamento pensione completa incluso vino ed acqua a tavola e per pranzi cestino viaggio

camera doppia in Hotel San Lorenzo Forio, da prenotare ENTRO (contattare .....)

Per le uscite si riceverà colazione a sacco albergo

### TOTALE COSTI:

TRAGHETTO A/R € 19,00 (SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEI 15 PARTECIPANTI)

TRASFERIMENTO DI ARRIVO € 5,00

TRASFERIMENTO HOTEL - SANT'ANGELO € 8,00 A/R

TRASFERIMENTO HOTEL - BOSCO DELLA MADDALENA € 4,00

TRASFERIMENTO BAGAGLI PER LA PARTENZA € 2,00

HOTEL SAN LORENZO LACCO AMENO € 55,00 A NOTTE, PENSIONE COMPLETA INCL.

ACQUA E VINO A TAVOLA E PER I PRANZI CESTINO VIAGGIO € 110,00  
TOTALE GENERALE Pacchetto € 148,00

- Le prenotazioni devono arrivare a [rossella@cercopithecus.com](mailto:rossella@cercopithecus.com) oppure Rossella **347/5829402** e possono essere accettate fino ad esaurimento disponibilità alberghiera

Gli orari delle attività saranno perfezionati sul posto, in base alle condizioni meteo e in maniera compatibile con gli orari di arrivo/partenza dei traghetti.

### **Equipaggiamento da Nordic Walking:**

- scarpe: per poter effettuare correttamente la “rullata” caratteristica del Nordic Walking è essenziale utilizzare **scarpe da rail running (per poter utilizzarli anche per trekking)**; non sono adatti gli scarponi da trekking (con suola rigida)
  - zaino: piccolo, non ingombrante per non ostacolare l'ampio movimento delle braccia
  - bastoncini: per poter dare correttamente la “spinta”, anch'essa caratteristica del Nordic Walking, sono necessari speciali bastoncini da Nordic Walking in combinazione con gli appositi guantini: per coloro che ne sono sprovvisti, saranno messi a disposizione dall'istruttrice della Scuola Italiana di Nordic Walking (SINW), per cui è importante avvertire il direttore di escursione
- Importante: per chi non ha mai fatto Nordic Walking ci sarà una lezione (circa un'ora) introduttiva al Nordic Walking tenuta da Assunta Calise.
- 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). 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

## **08 Marzo**

### **Appuntamento spiaggia San Montano ore 16.15**

### **Prima lezione Nordic Walking**

La sera prima della cena appuntamento per spiegare l'attività che svolgeremo nei due giorni seguenti

## 09 Marzo

Dislivello salita/discesa: 350 m

Percorso: Andata ritorno/Traversata

Sviluppo: 7 km circa

Durata: 3,5 ore, più allenamento Nordic Walking e pause

**Difficoltà: E**

**Attenzione:** per questa escursione se non si hanno le **scarpe rail running** meglio **scarpe trekking**

**Partenza da** albergo con bus privato **ore 10.00**

Rientro con bus privato

### • **Alternanza trekking e Nordic Walking**

Dal **centro di Panza** “Bar Lina” ci incamminiamo con **percorso trekking** per la baia dell’incantevole “**Baia della Pelara**” \*.

\*La **Pelara** è un luogo speciale per l’alternanza degli scenari naturalistici lungo il percorso: all’inizio un suggestivo bosco di lecci, poi una fitta vegetazione di felci e infine un sentiero brullo, pietroso, interrotto qua e là da robuste agavi selvatiche.

Un’andata e ritorno per proseguire sul “**Monte di Panza**” con **allenamento Nordic Walking** e poi godere la vista, meravigliosa, che spazia dal centro della frazione Panza fino a Sant’Angelo, mettendo in fila alcuni dei luoghi più belli dell’isola. Senza citarli tutti: Santa Maria al Monte, Pietra dell’Acqua, Bocca di Serra, Monte Vezzi, Testaccio e naturalmente le baie di Sorgeto e della Pelara. Come non bastasse, sullo sfondo la penisola sorrentina e Capri.

Quanto alla vegetazione spontanea, troviamo qui molte specie tipiche della macchia mediterranea: ginestra, mirto, erica, lentisco, lavanda selvatica, il leccio e orchidee selvatiche.

Si prosegue per **Sorgeto\*** e continuare la camminata fino a Sant’Angelo

\*Grazie alla particolare conformazione di questa baia, riparata dai venti abbiamo la possibilità, unica, di immergerci nelle vasche termali. A patto, ovviamente, che la giornata lo consenta e rispettando delle regole basilari per evitare di scivolare sugli scogli.

- Percorso con **alternanza di sali e scendi**: pendio ripido dove i tratti esposti sono in genere protetti (Pelara) e percorsi semplici il resto

**Si rientra con bus privato**

## 10 Marzo

Dislivello salita/discesa: 250 m

Percorso: Traversata

Sviluppo: 7 km

Durata: 3 ore, più allenamento Nordic walking

Difficoltà: T

# Nordic Walking nel Bosco della Maddalena

## Partenza da albergo ore 10.00 con bus privato

Percorso ed allenamento Nordic walking attraverso il centro eruttivo più antico del complesso vulcanico del Monte Rotaro\*, una serie di crateri allineati lungo un'unica faglia che arriva fin sulla costa.

\*L'area boschiva è di due tipi: una pineta, piantumata tra gli anni '30 e gli anni '50 del secolo scorso dal Corpo Forestale dello Stato, seguita da un bosco di lecci, interrotto qua e là da piccoli raggruppamenti di querce e castagni. Circa 44 ettari di bosco che, insieme al Montagnone di Ischia, formano il "polmone verde" più grande dell'isola.

Qui insieme alle piante sub-arbustive del sottobosco, qui cresce il "Cyperus polystachius", più noto come "Papiro delle Fumarole", una pianta rara che ha bisogno appunto del microclima delle sorgenti fumaroliche per prosperare.

Ci dirigiamo verso la pineta di Fiaiano, "polmone verde" voluto dal botanico "Gussone" proprio sul cratere da cui scaturì la terribile "Colata dell'Arso", l'eruzione che nel 1302 lambì la costa di Ischia distruggendo tutto quanto incontrava sul suo cammino.

Qui faremo ancora un allenamento Nordic Walking e proseguire su strada per raggiungere Ischia Porto

### Direttori:

- **Gilda Ammatureo** **366.6215069** CAI AV
- **Vito Forni** **347.8719249** CAI Ischia
- **Assunta Calise** **329.5355723** Istruttrice SINW (collaboratrice per nordic walking)

### A V V E R T E N Z E

- I tempi di percorrenza sono calcolati in eccesso.
- I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche.
- I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- 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.

**SCARPE DA RAIL RUNNING** oppure **TREKKING** OBBLIGATORIE, ABBIGLIAMENTO A STRATI, EVENTUALE IMPERMEABILE, BASTONCINI, MACCHINA FOTOGRAFICA, ACQUA PER USO PERSONALE.

I Bastoncini Nordic walking sono particolari, non possibile usare quelli da trekking

**I bastoncini NW forniti dall'istruttrice sono in numero limitato**, allenamento a turno