



Club Alpino Italiano – Sezione di Napoli

Sezione di Napoli / Sottosezione di Ischia e Procida / Sottosezione di Pescara
3-5 Marzo 2017 – Ischia
Week end di escursionismo e Nordic Walking a Ischia

Programma definitivo



- venerdì 3 marzo:
 - arrivo ad Ischia (in autonomia, mezzi pubblici) e sistemazione in albergo / terme (portare costume da bagno)
 - pomeriggio
Lezione introduttiva al Nordic Walking
Durata: 2 ore; Difficoltà: T
Equipaggiamento: da Nordic Walking (v. scheda)
- sabato 4 marzo:
 - intera giornata
Escursione a Piano Liguori
Difficoltà: E; (v.scheda)
Equipaggiamento: da escursione
IMPORTANTE: scarpe da trekking
Colazione al sacco o sosta in ristorante
arrivo Ischia Ponte

- domenica 5 marzo:
 - mattina
Nordic Walking: da Lacco Ameno a Forio
Tipo: traversata; Dislivello: +/- 100 m; Sviluppo: 7 km; Durata: 3 ore; Difficoltà: T
Equipaggiamento: da Nordic Walking (v. scheda)
 - pranzo e pomeriggio liberi
rientro (in autonomia, mezzi pubblici)

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, percorso circa mezz'ora, partenze ogni mezz'ora circa)
- per le escursioni:
mezzi pubblici e/o bus turistico, prezzo complessivo circa 10 € a persona

Pernottamenti: possibilità di pernottamento con trattamento mezza pensione per circa in camera doppia/matrimoniale in albergo/terme a Lacco Ameno (per i dettagli contattare i direttori di escursione, costo orientativo 40 € a persona a notte per mezza pensione in camera doppia/matrimoniale).

I direttori di escursione si riservano di modificare il programma in base alle condizioni meteo.

Direttori:

- Assunta Calise (329.5355723), CAI I.P. ed Istruttrice SINW
- Francesco Bloisi (333.4278390), CAI NA



Club Alpino Italiano – Sezione di Napoli

ven 3 mar 2017 – Lezione introduttiva al Nordic Walking

ore 15:15 Appuntamento a Lacco Ameno, presso Albergo Terme San Lorenzo
Km 23,800 della Strada Statale 270
(da Ischia Porto prendere bus di linea “CS” oppure “1” e chiedere al conducente
partenza ogni mezz’ora circa, durata percorso circa mezz’ora, costo biglietto 1.20€)

Si raggiunge la Spiaggia San Montano e qui Assunta Calise, Istruttrice di Nordic Walking
e socia CAI, terrà una “Lezione base” di Nordic Walking della durata di circa 2 ore

Equipaggiamento da Nordic Walking:

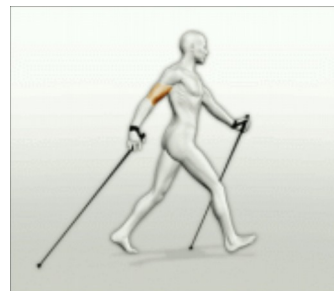
- scarpe: per poter effettuare correttamente la “rullata” caratteristica del Nordic Walking è essenziale utilizzare scarpe da walking (con suola flessibile); non sono adatti gli scarponi da trekking (con suola rigida)
- zaino: piccolo, non ingombrante per non ostacolare l'ampio movimento delle braccia
- 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 venerdì pomeriggio 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



Club Alpino Italiano – Sezione di Napoli

sab 4 mar 2017 – da Vatoliere a Ischia Porto per Piano Liguori e Monte Vezzi



Percorso: Traversata;
Dislivello salita/discesa: 280 m / 350 m;
Sviluppo: 9 km;
Durata: 3 ore (soste escluse);
Difficoltà: E

Equipaggiamento da trekking:

- indispensabili: scarponcini da trekking, abbigliamento a strati, zaino con acqua, colazione al sacco, mantellina da pioggia, pile, cappello, guanti
- utili: bastoncini, macchina fotografica, costume da bagno

Partecipazione:

aperta anche ai non soci CAI, previo espletamento formalità assicurative, per cui occorre rivolgersi ai direttori di escursione entro giovedì 2 marzo.

Itinerario

Si parte da Barano, località Vatoliere, che si raggiunge con bus turistico. Facendo un mezzo giro intorno al cratere Vatoliere si sale attraverso il borgo Chiummano e percorrendo un piccolo bosco, vigneti e prati si arriva alla chiesa di Madonna Montevergine.

Seguendo la strada si arriva alla Scarrupata dopo aver percorso un canyon di straordinaria bellezza per la ricchezza dei prodotti vulcanici si viene conquistati dal fascino dei rigogliosi vigneti di Piano Liguori

Dopo aver raggiunto la vetta Monte Vezzi si ritorna verso un semplice ristorante dove si possono gustare i prodotti del luogo (decidiamo insieme se fare picnic o pausa ristorante)

Dopo la meritata pausa si riprende il sentiero in discesa con un panorama straordinario su tutto il golfo di Napoli

Raggiunta di nuovo la strada e avendo come sfondo prima Procida e dopo il “Castello Aragonese”, si raggiunge il centro Campagnano per proseguire fino ad Ischia Ponte.

Rientro con bus di linea.



Club Alpino Italiano – Sezione di Napoli

dom 5 mar 2017 – Nordic Walking da Lacco Ameno a Forio



Dislivello salita/discesa: 100 m;

Percorso: Traversata;

Sviluppo: 7 km;

Durata: 2 ore;

Difficoltà: T

ore 10:00 Appuntamento a Lacco Ameno, presso Albergo Terme San Lorenzo
(Nota: l'albergo v'è lasciato entro le 10, ma si potranno lasciare in deposito i bagagli)

Camminata e perfezionamento tecnica Nordic Walking da Lacco Ameno a Forio

Anche in questo caso tener presente l'equipaggiamento da Nordic Walking

Da Forio si potrà passare a ritirare i bagagli in albergo e poi raggiungere Ischia Porto con i mezzi pubblici, oppure si può concordare il trasporto con bus turistico.