XIII Settimana della Cultura 9 – 17 aprile 2011
Primavera Slow 26 marzo – 5 giugno 2011

Il Parco del Delta del Po in collaborazione con l'Associazione Nordic Walking Ferrara
organizza

DOMENICA 17 APRILE 2011

Nordic Walking nelle Valli di Comacchio

Camminata nordica con tragitto Comacchio – Argine Valle Fattibello - Stazione Pesca Foce Valli di Comacchio - Casone Pegoraro e ritorno (ca 10 km)

Una nuova opportunità di visita del Parco del Delta del Po attraverso una pratica sportiva divertente e rilassante, gratuita e aperta a tutti

Programma

Ore 9:30 Presentazione dello sport Nordic Walking presso il Centro Visita Manifattura dei Marinati, a cura di Enrico Bettini e Daniela Cappagli, Istruttori dell'Associazione Nordic Walking Ferrara. *La presentazione è rivolta a coloro che desiderano conoscere questa disciplina sportiva*. Seguirà l'illustrazione pratica della tecnica posturale per la camminata corretta.

Ore 10:30 Ritrovo di tutti i partecipanti presso il Centro Visita Manifattura dei Marinati.
Breve riscaldamento e inizio camminata: il percorso si snoda partendo dalla Manifattura dei Marinati in direzione del Centro Storico di Comacchio, passando per il Duomo di San Cassiano, Loggia del Grano, Torre dell'Orologio, Ponte degli Sbirri, Palazzo Bellini, Quartiere S.Pietro. Usciti dal Centro Storico si attraverserà il Ponte Mobile e si procederà lungo l'argine della Valle Fattibello per arrivare alla Stazione di pesca Foce nelle Valli di Comacchio.

Ore 13:00 Pausa pranzo presso il Bettolino di Foce, casone adibito a punto di ristoro.

Ore 14:30 Ripresa della camminata da Stazione di pesca Foce fino al Casone di pesca Pegoraro percorrendo un sentiero che si snoda nelle valli e lungo il quale sarà possibile immergersi nell'affascinante atmosfera naturalistica. Dopo la visita del casone si compirà il percorso a ritroso: Stazione di pesca Foce – Argine Fattibello – Manifattura dei Marinati. Al termine della camminata, prevista per le ore 18:00, esercizi di defaticamento.

NB - Abbigliamento consigliato: a strati, pratico, traspirante e confortevole, adatto sia alla temperatura che all'intensità dell'esercizio, scarpe sportive, cappello. Per i principianti non è previsto l'uso dei bastoncini. Prenotazione obbligatoria: 0533 314003 milenamedici@parcodeltapo.it max 50 partecipanti. In caso di avverse condizioni atmosferiche la manifestazione non avrà luogo.