

Programma workshop "Viaggiare Lento"

organizzato da Polisportiva Centese Settore Rosa in collaborazione con Fondazione Zanandrea

Questo work shop è dedicato a chi vuole prepararsi per affrontare un cammino di lunga percorrenza. E' aperto a tutti, dai 18 anni iscritti alla Polisportiva. Durante tutti gli incontri saranno date nozioni e consigli pratici per l'equipaggiamento, l'allenamento mentale e fisico, i trucchi del mestiere per affrontare l'impresa senza problemi. L'allenamento sarà in progressione partendo da pochi chilometri in pianura per poi provare l'esperienza di un percorso di montagna fino a mettersi alla prova con una lunga camminata che ci porterà al santuario di San Luca seguendo l'argine del fiume Reno.

3 marzo ore 20.30 - intro serale

Presso sala polivalente della fondazione Zanandrea in via Baruffaldi 2/4. Presentarsi in tenuta da trekking comprese le scarpe e lo zaino pieno come se dovessimo partire per un cammino. Introduzione, teoria, motivazione, equipaggiamento. Preparazione e istruzioni per l'incontro successivo.

5 marzo h 8-11 - 8 km

Teoria: L'allenamento e il clima.

12 marzo h 8-12 - 12 Km

Teoria: Le scarpe e la cura del piede.

19 marzo h 7-12 - 25 km

Teoria: Zaino e attrezzatura.

26 marzo h 7-12 - 25 km

Teoria: Dove dormire? Sacco a pelo e materassino.

2 aprile h. 7-12.30 - Badolo

Teoria: La salita e la discesa. Istruzioni per l'uso.

9 aprile h. 5- 14 - 41 km

Teoria. Cibo, energia e come preservarla.

Il ricavato sarà devoluto per le attività della Fondazione Zanandrea

Per ulteriori dettagli sul programma, modalità di iscrizione e costi



facebook Fondazione Zanandrea



Leonardo 3498778817