

# Corso di Winter Nordic Walking

FORNI DI SOPRA (UD)  
Domenica 11 gennaio 2015

Emozioni attive in sicurezza  
in mezzo a incantevoli scenari  
del Parco Naturale Dolomiti Friulane



**LUOGO e ORARIO di ritrovo:** Forni di Sopra presso Zwar bar (di fronte campetti di sci) alle ore 9.45.

**DURATA:** dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e dalle ore 13.30 alle ore 15.00.

**COSTO:** € 50,00 (comprende: istruttori, noleggio ciaspole, tesseramento all'A.S.D. Turismo Attivo FVG).

**ABBIGLIAMENTO:** idoneo all'ambiente montano, zaino, un cambio da tenere a parte.

Informazioni e preiscrizioni entro il **31 dicembre 2014.**

Contattare Margherita

Email: [margheritadlp@gmail.com](mailto:margheritadlp@gmail.com) - Cell. 328 6981349

Turismo Attivo FVG propone un corso di Winter Nordic Walking tenuto da istruttori qualificati della Scuola Italiana NW e da Antonio Cossutta guida naturalistica e Osservatore Nivologico AINEVA (Associazione Interregionale Neve e Valanghe), in collaborazione con il Parco Naturale Dolomiti Friulane.

Un'opportunità per persone di ogni età che vogliono apprendere con la tecnica del Nordic Walking, il muoversi in sicurezza su terreni innevati.

Il corso:

-Apprendimento delle tecniche del Winter Nordic Walking e approccio alle ciaspole (attrezzo specifico che vi permette di non affondare nella neve e di scoprire luoghi altrimenti difficili da raggiungere).

-Accenni teorici di nevologia e meteorologia.

-Informazioni sulle valanghe, sulle tecniche di autosoccorso e comportamento all'arrivo dell'elisoccorso.



Foto di Pino Dellasega

*Per l'attivazione del corso è previsto un numero minimo di persone.*

*In caso di condizioni meteorologiche ritenute non idonee, il corso potrà subire variazioni.*

