

PROGETTO COFINANZIATO
DALL'UNIONE EUROPEA

ANDREIS: BENESSERE, FITNESS E SPORT



NordicLifePark ANDREIS





COS'È IL NORDIC WALKING:

*Il **Nordic Walking** è la nuova attività sportiva che consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport.*

COSA OFFRE:

Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente e rilassante.

COME PRATICARLO:

*Nei tre livelli di **Nordic Walking - benessere, fitness e sport** - ognuno trova il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti.*

IMPARA IL NORDIC WALKING:

Per apprendere la tecnica del Nordic Walking, affidati agli istruttori certificati e qualificati ANWI-INWA. Per contattare gli istruttori della zona:

Giovanni Bertagno
+39 335 5269762
Franco Polo
+39 334 8149598

PROGETTO COFINANZIATO
DALL'UNIONE EUROPEA

NORDIC LIFE PARK ANDREIS • 8 PERCORSI

1 SAN DANIELE

partenza **400 m**
elevazione max **575 m**
percorrenza **4150 m**
dislivello **175 m**
consumo calorico **225 kcal**
livello di difficoltà **facile**

2 SCOUT BASSO

partenza **400 m**
elevazione max **540 m**
percorrenza **5300 m**
dislivello **140 m**
consumo calorico **250 kcal**
livello di difficoltà **facile**

3 SELVES

partenza **400 m**
elevazione max **575 m**
percorrenza **3200 m**
dislivello **200 m**
consumo calorico **175 kcal**
livello di difficoltà **medio**

4 SCOUT ALTO

partenza **400 m**
elevazione max **540 m**
percorrenza **4350 m**
dislivello **140 m**
consumo calorico **240 kcal**
livello di difficoltà **medio**

1 • FACILE



Percorso facile, panoramico, etnografico, adatto a tutti. Possibilità di Kneipp, pozze alpine. In località Sott'Anzas con una piccola deviazione è possibile raggiungere il suggestivo torrente Susaibes. Dirimpetto al sentiero: le voliere degli uccelli rapaci.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: sterrato, prato, asfalto, gradini.

2 • FACILE



Percorso facile, esplorativo, adatto a tutti. Fare attenzione appena dopo il primo ponticello, si consiglia di tenere sollevati i bastoncini nel scendere per circa 20 metri. Bello il boschetto nei pressi della frazione di Bosplans.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: sterrato, flysch, asfalto e ponticelli.

3 • MEDIO



Percorso di tipo esplorativo di media difficoltà, etnografico e naturalistico. Si raggiunge la piccola frazione di Alcheda da dove si apre il panorama sulla catena montuosa del Prescudin. Le caratteristiche fontane alpine ci ristorano, prima di affrontare in discesa lo storico sentiero dei due mulini (doi mulins).

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: asfalto, flysch e prato.

4 • MEDIO



Percorso di tipo esplorativo per allenati, molto panoramico, intenso e gradevole. A circa metà percorso si affronta una decisa salita e dopo la caratteristica cascata panoramica si procede con precauzione in discesa fino al ponticello in legno. Ottimo belvedere su Andreis e la faglia periadriatica.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: asfalto, flysch, stream crossing, ponticello.

PROGETTO COFINANZIATO
DALL'UNIONE EUROPEA

NORDIC LIFE PARK ANDREIS • 8 PERCORSI

5 LA BOTTE

partenza **400 m**
elevazione max **520 m**
percorrenza **3600 m**
dislivello **120 m**
consumo calorico **175 kcal**
livello di difficoltà **difficile**

6 L'EREMO

partenza **400 m**
elevazione max **575 m**
percorrenza **3850 m**
dislivello **175 m**
consumo calorico **215 kcal**
livello di difficoltà **difficile**

7 PRAPIERO

partenza **400 m**
elevazione max **450 m**
percorrenza **2420 m**
dislivello **50 m**
consumo calorico **135 kcal**
livello di difficoltà **per tutti**

8 PRADES

partenza **400 m**
elevazione max **455 m**
percorrenza **2700 m**
dislivello **55 m**
consumo calorico **154 kcal**
livello di difficoltà **per tutti**

5 • DIFFICILE



Percorso breve, caratterizzato da un ambiente molto dinamico e pittoresco. Il fondo abbastanza accidentato e qualche brusca salita lo rendono adatto a un'utenza con esperienza. La caratteristica botte alla sorgente e il vicino torrente Ledron, impreziosiscono questo itinerario pensato soprattutto come collegamento con la parte ovest del Parco Nordic.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: asfalto, scalini, sterrato, ciottolato.

6 • DIFFICILE



Percorso di tipo esplorativo e naturalistico adatto a walkers allenati, concreta e costante la salita dei due mulini. La piccola chiesetta di Alcheda indica la via; bello il balcone sul torrente Ledron dove una piccola forra richiede attenzione e poi giù, si torna ad Andreis.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: asfalto, flysch e sterrato.

7 • PER TUTTI



Piccolo anello, risulta un diversivo rispetto a Selves che lo domina. Adatto ai principianti, a coloro per i quali ogni passo conta. Raggiunge la piccola località di Prapiero e lì ne carpisce il silenzioso vivere tra ruralità evidenti.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: asfalto e flysch.

8 • PER TUTTI



Percorso adatto ai principianti, mai faticoso. Chiude il perimetro del parco, esaltando la posizione baricentrica dell'abitato di Andreis. Dal torrente Alba, per una vecchia carrareccia, ci si inoltra nel verde rustico e selvatico dov'è piacevole rimanere per tutto il tempo a disposizione.

IL FONDO

Presenta una superficie di tipo misto: asfalto, stream crossing, flysch e sterrato, Kneipp torrente Alba.

PROGETTO COFINANZIATO
DALL'UNIONE EUROPEA

NORDIC LIFE PARK ANDREIS • I BENEFICI



NordicLifePark
ANDREIS

CHI OGNI PASSO CONTA

RISCALDAMENTO



marchia sul posto



spinte in alto



*sciogliere il torso
con leggere torsioni
laterali*



*spostare le gambe
alternandole avanti
e indietro, tenendo
l'equilibrio*



*ruotare un piede
dopo l'altro descri-
vendo piccoli cerchi*

STRETCHING



*allungamento
muscolare
posteriore coscia*



*allungamento
muscolare
anteriore coscia*



*allungamento
muscolare glutei*



*allungamento
interno coscia*



*allungamento
laterale torso*

PROGETTO COFINANZIATO
DALL'UNIONE EUROPEA

COSE DA FARE, VEDERE, SAPERE...



Unione
Europea
FERS



Ministero
dello sviluppo
economico



Comune di
Andreis



Parco Naturale
Dolomiti
Friulane

MANIFESTAZIONI PRINCIPALI

“Paesi Aperti”
(prima domenica di settembre)

**“Processione del Venerdì
Santo con le Cràceles”**

**“Ad Andreis nevica
la fantasia”**
Esposizione di alberi addobbati
con manufatti artigianali
(dai primi di dicembre
all'Epifania)

PER IL TEMPO LIBERO

- 14 Area pic-nic e sosta camper
- 15 Area sportiva
- 16 Area bocciofila
- 13 Nordic Life Park
- 17 Casa Scout
- 18 Palestra di Roccia Al Palazzo
- 19 Bivacco dell'Asta



DA PROVARE

**Formaggio salato
(formai salat) e Peta**

Dove:

- 11 **Al vecje for**
Via Centrale, 63
Tel. 0427 764437
- 12 **Osteria La Molassa**
Località Molassa
- 13 **Chiosco Al Pical**
(zona pic-nic)

PER SAPERNE DI PIÙ

- 20 **Municipio**
Via G. D'Annunzio, 42
Tel. 0427 76007
www.comune.andreis.pn.it
servizi@comune.andreis.pn.it



- 20 **Pro Loco Andreis**
Via D'Annunzio, 42
Tel. 0427 76007
prolocoandreis@libero.it