



Parchi del Lago Maggiore
Via Gattico 6, Mercurago di Arona (No)
Tel: 0322-240.239
Web: www.parchilagomaggiore.it



17-19 aprile 2009 giornate dello sport nella natura

L'Ente Parchi Lago Maggiore dedicherà il fine settimana tra il **17 e il 19 aprile** agli atleti che amano allenarsi nel verde e alle famiglie sportive.

Venerdì 17, alle 21 presso la sede del parco dei Lagoni di Via Gattico 6 a Mercurago, la dottoressa De Ruvo, medico dello sport, parlerà dell'**alimentazione** più adatta per chi svolge attività fisica, da calibrare in base all'età, al sesso, al tipo di attività e allo stato di salute. A seguire Davide Bacchetta, dell'associazione Area Libera, presenterà i **nuovi tracciati di allenamento** nel parco dei Lagoni di Mercurago, studiati per adattarsi alle specifiche esigenze dei podisti.

Sabato 18 mattina gli appassionati di **Mountain Bike** potranno cimentarsi su un tratto del percorso "Anno 1862" descritto nel taccuino di un viaggiatore ottocentesco in visita nel Verbano. Il gruppo sarà accompagnato dagli istruttori e dagli allievi del corso per accompagnatori cicloturistici del Fromont di Villadossola e dall'ex professionista Marco Della Vedova. Per via della difficoltà del tracciato, la partecipazione è riservata a persone ben allenate, dotate di bici da montagna. Ritrovo ore 9:30 a Ornavasso, passerella del Campo sportivo, rientro alle 14 circa.

Domenica 19 aprile E. Vittorio De-Bon, della Scuola Interdisciplinare del Camminare[®], accompagnerà un gruppo di persone in una **passeggiata esperienziale** nella natura. Durante il percorso saranno proposti esercizi specifici per risvegliare i sensi, stimolare le emozioni e apprezzare la natura nella sua pienezza. **I bambini** sono invece invitati alla sgambettata a loro riservata, guidata dagli istruttori di Area Libera, aiutati dal CSI di Novara.
Partenza alle ore 14:30 dalla sede del parco e rientro, con merenda, alle 17:00 per entrambi i gruppi.

Domenica 19 aprile alle 17:30 presso la sede dell'Ente Parchi, ci sarà infine una presentazione della scuola interdisciplinare del camminare sul **Nordic Walking e altre tecniche di Outdoor Fitness nella natura**; tecniche che aiutano a realizzare il proprio benessere psicofisico, adatte a persone di tutte le età.

In caso di maltempo le attività all'aperto verranno annullate e tutti gli iscritti informati personalmente. Le due conferenze si svolgeranno regolarmente.

Iscrizioni (MB, passeggiata esperienziale e sgambettata per bambini) **entro giovedì 16**, presso gli uffici dell'Ente Parchi: 0322 240 239 o via mail scrivendo a info@parchilagomaggiore.it