

## ANWI ABRUZZO - MOLISE E TERRE COLTE D'ABRUZZO

"Un viaggio da fare a piedi 2018" di Nordicando è il progetto condiviso dall'ANWI Abruzzo & Molise e da Terre colte d'Abruzzo che ha come obiettivo la valorizzazione del territorio abruzzese e non solo, attraverso percorsi e itinerari tra sport, natura, tradizione enogastronomica, storia e cultura. Praticando sport e attività all'aperto con l'aiuto di esperte guide in ambiente naturale alla scoperta di itinerari in territorio ideale per chi desidera camminare e scoprire nuove emozioni.

### ► IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking o Camminata Nordica è una forma di attività fisica in cui alla normale camminata è stato aggiunto l'utilizzo attivo di bastoncini appositamente predisposti per questa disciplina. Il Nordic Walking è adatto a tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla condizione fisica e in più, è divertente, socializzante, rilassante e poco costoso. Lo si può praticare ovunque e in ogni stagione!

L'Urban Nordic Walking ti permette di stare a stretto contatto con i monumenti storici ed in certi casi naturalistici (parchi) delle città. In questo mondo si possono riscoprire aspetti nascosti, oppure insoliti, che le nostre città d'arte conservano, e spesso la vita frenetica non ci permette di apprezzare.

L'ANWI, l'Associazione Nordic Walking Italia (Anwi) è il rappresentante ufficiale in Italia del Nordic Walking e dell'organizzazione mondiale INWA (International Nordic Walking Federation). Ha il compito di promuovere, di sviluppare e di salvaguardare la Camminata Nordica sul territorio italiano. Anwi garantisce che l'insegnamento del Nordic Walking sia effettuato nel rispetto della legge, e da persone con com-



petenze certificate ed adeguate al ruolo, al fine di erogare prestazioni competitive ed innovative dal punto di vista tecnico, didattico e metodologico.

### ► CORSI DI TECNICA DI NORDIC WALKING

Si effettuano corsi di tecnica di base per l'acquisizione del DIPLOMA di NORDIC WALKER, preceduti da una lezione propedeutica. I corsi sono organizzati con la metodologia dei "10 steps"® che consente l'apprendimento della tecnica della disciplina nella sua completezza curando aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla mobilitazione della colonna vertebrale, alla funzionalità del piede ed alla tonificazione muscolare.



### ► ESCURSIONISMO

L'escursionismo è un'attività motoria basata sul camminare nel territorio a scopo di studio o di svago, lungo percorsi eterogenei che tipicamente non possono essere percorsi con i mezzi di trasporto convenzionali, spesso viene indicato come trekking (to trek: camminare lentamente) o hiking (to hike: percorrere). L'escursionista si muove, con un comportamento rispettoso, in qualsiasi ambiente naturale e spesso integra l'escursionismo con altre attività naturalistiche.

**gransasso**  
VIAGGI  
SPONSOR TECNICO

**NORDICANDO**

**NORDICANDO**



**Luciano Di Berardino** ▶ 347 2633900

Istruttore II livello SnaQ - CONI Nordic Walking ANWI  
Istruttore qualificato per formazione Activity Leader  
Guida Ambientale Escursionistica AIGAE  
Formatore Corsi base di escursionismo AIGAE

**Antonio Pezzi** ▶ 340 3980384

Istruttore II livello SnaQ - CONI Nordic Walking ANWI  
Personal Trainer II livello AICS - CONI

**Eleonora Buffarini** ▶ 331 2361776

Activity Leader I livello SNaQ - CONI Nordic Walking ANWI

**Enrica Tascione** ▶ 392 0081477

Activity Leader I livello SNaQ - CONI Nordic Walking ANWI

### INFORMAZIONI E CONTATTI

#### ANWI Abruzzo - Molise

• Corso Garibaldi 17 - 67027 RAIANO (AQ)  
• Via Graziani, 2 (di fronte la Provincia) - 86170 ISERNIA (IS)  
Tel. 0864 726658  
nordicwalkingraiano@gmail.com  
www.nordicwalkingabruzzo.it  
www.anwi.it

#### Terre colte d'Abruzzo

Corso Garibaldi 17 - 67027 RAIANO (AQ)  
Tel. 3476393353 Paolo Di Giulio - assterrecolte@gmail.com  
www.terrecolteabruzzo.it

NORDICANDO BY ANWI ABRUZZO & MOLISE

NORDICANDO ANWI ABRUZZO MOLISE

ANWI ABRUZZO MOLISE



Numero - 341 9728989

**NORDICANDO**

... UN VIAGGIO DA FARE A PIEDI

2018





# NORDCANDO 2018 ... UN VIAGGIO DA FARE A PIEDI

## CALENDARIO USCITE/ESCURSIONI/EVENTI 2018

**DOMENICA 14 GENNAIO** "CIASPOLATA SULLE NEVI DI ROCCARASO"  
Riserva Naturale Orientata Zoologica Pantaniello - Rivisondoli (AQ) - Livello E

**DOMENICA 4 FEBBRAIO** "ALTO MOLISE - CIASPOLATA A PRATO GENTILE - MONTE CAMPO"  
Capracotta (IS) - Livello E

**VENERDÌ 23 FEBBRAIO** LEZIONE PROPEDEUTICA AL NORDIC WALKING  
"M'ILLUMINO DI MENO" in Urban Nordic Walking - Isernia (IS)



**DOMENICA 25 FEBBRAIO** "RACCHETTE IN... COPPO DELL'ORSO" con il CAI VALLELONGA  
Pescasseroli (AQ) - Livello E

**SABATO 10 MARZO** LEZIONE PROPEDEUTICA AL NORDIC WALKING - Venafro (IS)

**DOMENICA 11 MARZO** CANALE DELLE UCCELE - Raiano (AQ)  
Riserva Naturale Regionale Gole di San Venanzio - Livello T

**SABATO 17 MARZO** LEZIONE PROPEDEUTICA AL NORDIC WALKING - Raiano (AQ)

**DOMENICA 25 MARZO** "LE SORGENTI DEL CAVUTO - LE GOLE DEL SAGITTARIO"  
Riserva Naturale regionale e Oasi WWF - Anversa degli Abruzzi (AQ) - Livello E



**DOMENICA 8 APRILE** TREKKING NELLA PREISTORIA "PITTURE RUPESTRI DEL NEOLITICO"  
Riserva Naturale Regionale Gole di San Venanzio - Raiano (AQ) - Livello EE

**DOMENICA 15 APRILE** "GOLE DI SAN MARTINO - FARA SAN MARTINO"  
Parco Nazionale della Majella - Fara San Martino (CH) - Livello EE

**SABATO 21 APRILE** LEZIONE PROPEDEUTICA AL NORDIC WALKING - Sulmona (AQ)

**DA LUNEDÌ 30 APRILE A DOMENICA 6 MAGGIO** "CAMMINO DI SAN DOMENICO ABATE"

LUNEDÌ 30 APRILE Tappa "Villalago - Cocullo" - Livello E  
MARTEDÌ 1° MAGGIO Festa di San Domenico di Cocullo - Rito dei Serpari  
MERC. 2 MAGGIO Tappa "Cocullo - Pacentro" - Livello EE  
GIOVEDÌ 3 MAGGIO Tappa "Pacentro - Caramanico" - Livello EE  
VENERDÌ 4 MAGGIO Tappa "Caramanico - Mammarsosa di Passolanciano" - Livello EE  
SABATO 5 MAGGIO Tappa "Mammarsosa di Passolanciano - Pretoro" - Livello E  
DOMEN. 6 MAGGIO "Lu Lupe - Il Miracolo di San Domenico e il Lupo" - Pretoro"

**DOMENICA 13 MAGGIO** "TREKKING DEI VIGNETI" - Vittorito (AQ) - Livello T/E

**VENERDÌ, SABATO, DOMENICA 18, 19, 20 MAGGIO** VIAGGIO IN BASILICATA NEL "GIARDINO DEGLI DEI"  
Nordic Walking Day  
Parco Nazionale del Pollino - Viggianello (PT) - Livello EE ed E/T



**SABATO 2 GIUGNO** PASSEGGIATA NELL'ARCHEOLOGIA DELL'ACQUEDOTTO ROMANO DELLE UCCELE  
Raiano (AQ) - Riserva Nat.urale Regionale Gole di San Venanzio - Livello T

**SABATO 2 GIUGNO** URBAN NORDIC WALKING - Raiano (AQ) - Livello T

**DOMENICA 3 GIUGNO** "TREKKING DEI CILIEGI" - Raiano (AQ) - Livello T

**SABATO 16 GIUGNO** LEZIONE PROPEDEUTICA AL NORDIC WALKING - Popoli (PE)

**DOMENICA 17 GIUGNO** TREKKING "MONTE MENTINO - MOLINA ATERNO"  
Riserva Naturale Regionale Gole di San Venanzio - Raiano (AQ) - Livello EE

**SABATO 23 GIUGNO** "CASALBORDINO - FOCE DEL SINELLO - PUNTA ADERCI"  
Riserva Naturale Regionale Punta Aderci e Punta D'Erce - Vasto (CH) - Livello E

**DOMENICA 1° LUGLIO** TREKKING tra le "MURA MEGALITICHE DI MONTE URANO e TEMPIO ITALICO DI CASTEL DI IERI"  
Riserva Naturale Regionale Gole di San Venanzio - Raiano (AQ) - Livello EE

**DOMENICA 8 LUGLIO** "URBAN NORDIC WALKING... scoprendo L'AQUILA" - L'Aquila (AQ)

**DOMENICA 22 LUGLIO** "DAL RIFUGIO POMILIO A MONTE AMARO"  
Parco Nazionale della Majella - Livello EE

**SABATO 11 AGOSTO** "AIR Arte in Riserva" - Notturna - Raiano (AQ) - Livello T

**SABATO 1° SETTEMBRE** LEZIONE PROPEDEUTICA AL NORDIC WALKING - Pollutri (CH)

**DOMENICA 2 SETTEMBRE** "RISERVA NATURALE CONTROLLATA  
"OASI DI SERRANELLA" - LAGO DI SERRANELLA" - Altino (CH) - Livello E

**DOMENICA 23 SETTEMBRE** "CAMPITELLI DI ROCCAMANDOLFI E MONTE MILETTO"  
Roccamandolfi (IS) - Livello EE

**VENERDÌ, SABATO, DOMENICA 5, 6, 7 OTTOBRE** VIAGGIO IN LIGURIA NEL "DIPINTO A CIELO APERTO"  
Parco nazionale delle 5 terre - Livello EE

**DOMENICA 28 OTTOBRE** "RISERVA NATURALE ZOMPO LO SCHIOPPO" - Morino (AQ) - Livello E

**DOMENICA 11 NOVEMBRE** "IL SENTIERO DEI BRIGANTI - tappa ROSCIOLO - MAGLIANO DEI MARSII - CASALE LE CRETE" - Tagliacozzo (AQ) - Livello EE

**DOMENICA 25 NOVEMBRE** "LA MONTAGNA GRANDE DI SCANNO" - Scanno (AQ) - Livello EE

**DOMENICA 16 DICEMBRE** NORDIC WALKING NEL PARCO NATURALE REGIONALE  
"SIRENTE VELINO" - Secinaro (AQ) - Livello E

### LIVELLI DI DIFFICOLTÀ DELLE USCITE

T = Turistico, itinerari su stradine o mulattiere ben tracciate. I dislivelli non sono superiori a 500 mt. (adatto a tutti)

E = Escursionistico, itinerari che si svolgono sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario. Il dislivello è sempre compreso tra i 500 e i 1000 mt. (adatto a persone con un minimo di allenamento, abituate a camminare).

EE = Escursionisti esperti, itinerari che richiedono una buona capacità di muoversi su diverse tipologie di terreno. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido con quote relativamente elevate (adatto a persone con una buona preparazione fisica).

