

Nordic Walking



nella Valle del Gran San Bernardo



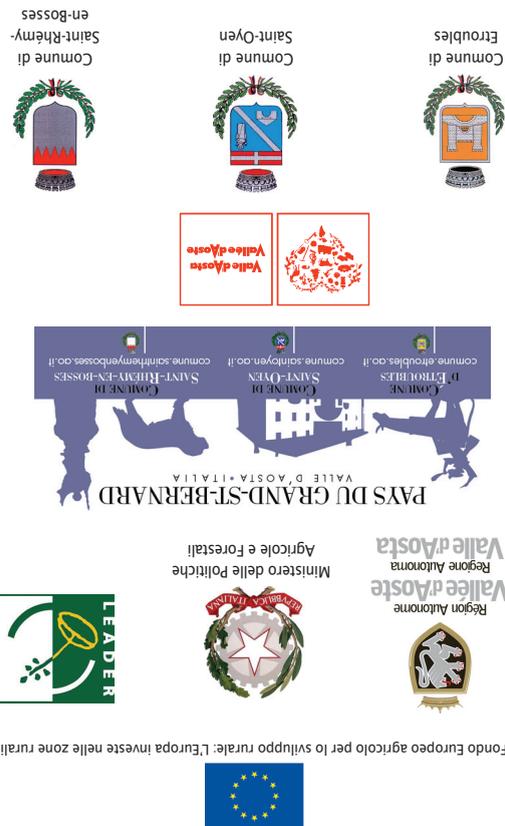
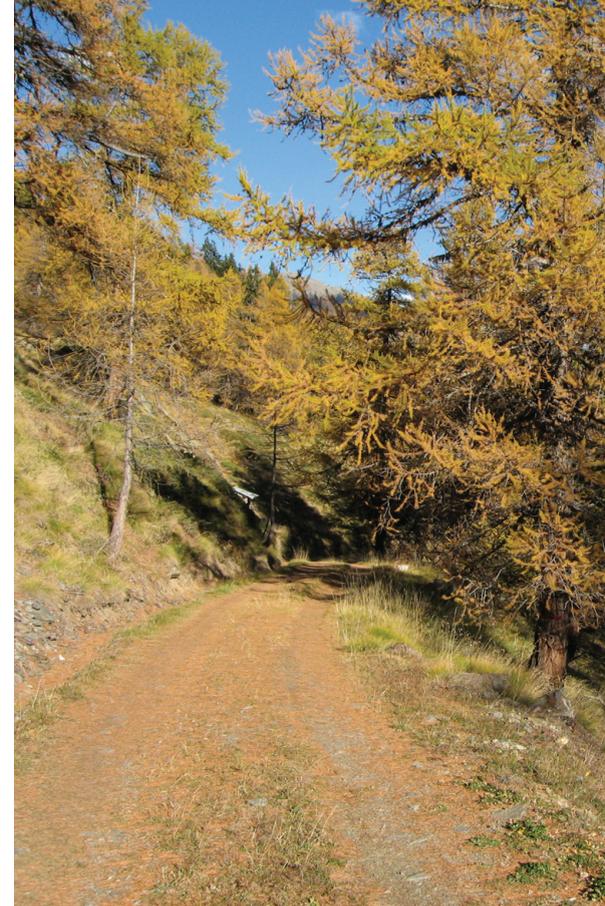
L'ITINERARIO

Lunghezza: 13 km
Tempo di percorrenza: 3h 30'
Direzione: percorribile in entrambi i sensi, orario e antiorario

L'itinerario compie un anello, toccando i comuni di Etroubles, Saint-Oyen e Saint-Rhémy-en-Bosses.

Prende avvio dall'area sportiva di Etroubles, percorre la bella foresta di conifere sul versante destro orografico dell'Artanavaz, toccando l'area pic-nic e i campeggi di Saint-Oyen e continua costeggiando il torrente. Si sposta quindi sul versante sinistro orografico per salire alla località di Saint-Léonard e scendere poi lungo l'itinerario della Via Francigena fino a Saint-Oyen e infine ritornare al punto di partenza, ad Etroubles.

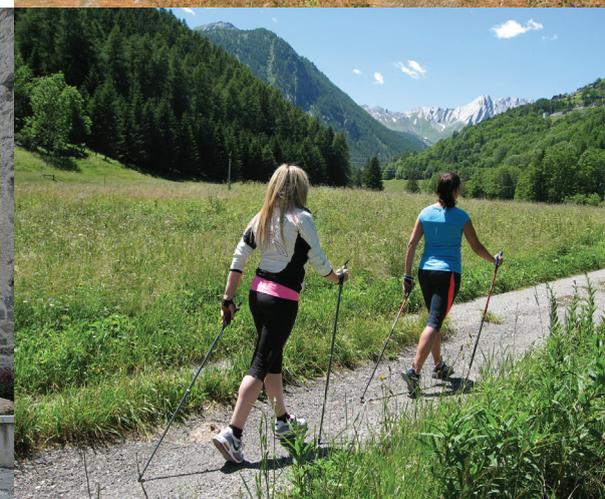
Informazioni utili:
Ufficio turismo Etroubles: +39 0165 78559
etroubles@turismo.vda.it



Il **Nordic Walking** è un'attività sportiva tra le più complete, alla portata di tutti, e può essere praticato ovunque e in ogni stagione. Consiste in una camminata con l'ausilio di appositi bastoncini finalizzati all'esecuzione di una spinta in avanti, come nello sci di fondo.

Adottando una tecnica corretta si ottiene un elevato coinvolgimento muscolare, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali e svolge un efficace lavoro cardiocircolatorio, con evidenti benefici per la salute. Questa disciplina è nata nei primi anni '30 in Finlandia, con lo scopo di sviluppare l'allenamento estivo dei fondisti scandinavi.

Questa tecnica venne adottata dai fondisti italiani negli anni '60 e successivamente, a partire dagli anni '80-'90, è diventata una pratica sportiva in forte crescita in tutto il mondo.



I n f o r m a z i o n i
R e n s e i g n e m e n t s
I n f o r m a t i o n

Ufficio del Turismo di Etroubles
Strada Nazionale Gran San Bernardo 13
11014 Etroubles, Valle d'Aosta, ITALIA
tel.: + 39 0165 78559
email: etroubles@turismo.vda.it