



Camminata Salutare

Accompagnerà nelle camminate Claudia Boschetto Presidente della ASD Fiemme Nordic Walking che darà indicazione sugli Effetti e benefici del Nordic Per tutte le Camminate c'è la Possibilità per chi ne è sprovvisto di avere i bastoncini da N. Walking, da richiedere al momento dell'iscrizione (fino ad esaurimento scorte).

Prima Camminata 16 luglio 2016

Ritrovo ore 09.00 piazzale delle funivie del Cermis a Cavalese - Percorso facile 2,30h

Partenza da Cavalese piazzale Funivie- Cascata- Stazione di fondovalle- Marzelin-Viazi Longhi- Pista Ciclabile- Masi- Cavalese. Pranzo al sacco area parco giochi di Masi- durante la pausa interverrà dott. Guido Piazza (ex Direttore U.O. Medicina di Cavalese) sul tema: **"Come approcciarsi con il medico"** e Claudia Boschetto Presidente ASD Fiemme Nordic Walking: **"Effetti e benefici del N. Walking- Prevenzione e riabilitazione"**

Seconda camminata 28 luglio 2016

Ritrovo ore 09.00 piazzale delle funivie del Cermis a Cavalese - Percorso facile 2,30h

Partenza da: Cavalese piazzale Funivie- Montebello- località Spianez- Pira - Marco – passeggiata Ferrovia- Cavalese. All'arrivo al Parco della Pieve: interverrà il cardiologo dott. Roberto Bettini (ex Direttore del Centro di Riabilitazione Cardiologica di Mezzolombardo e poi di Trento). **"Dieta ed esercizio fisico, prevenzione efficace delle cardiopatie"**. Al termine della relazione: pranzo al sacco

Terza Camminata 11 agosto 2016

Ritrovo alle ore 09.00 al parcheggio in località Calvello (Carano) - Percorso facile 3h

Giro di Solombo . Calvello- Ganzaie- Daiano- passeggiata Badalò-Calvello. Pranzo al sacco area attrezzata di Daiano- nel corso della pausa interverrà Roberto Nizzi, (vicepresidente Associazione Rencureme). **"Camminare: un aiuto naturale contro l'Alzheimer"**

Quarta Camminata 27 agosto 2016

Ritrovo ore 09.00 piazzale delle funivie del Cermis a Cavalese - Percorso facile 3h

Partenza in cabinovia fino alla stazione intermedia del Dosso Iarici- discesa verso Salanzada- pezo del Gazolin – Cascata- stazione di fondovalle e rientro in cabinovia (in alternativa rientro Cascata Cavalese sul sentiero verso San Valier. Pranzo tipico presso la locanda Cascata- nel corso della pausa interverrà il dottor Moser Vittorio (ex Direttore U.O. di Medicina di Cavalese) **"Diabete- importanza della dieta- attività fisica e nuove terapie"**. Sarà presente il dott. Mario Cristofolini Presidente della LILT. Quota iscrizione 10 Euro: cabinovia + pranzo (polenta- braciola o lucaica o formaggio-capucci - acqua minerale)

ISCRIZIONE: al numero tel 3342588505

E' gradita l'adesione entro le ore 20.00 del giorno precedente la camminata; in alternativa si chiede massima puntualità alla partenza. Per la quarta camminata, per motivi organizzativi (prenotazione pranzo e biglietti cabinovia), è necessaria l'iscrizione entro il 25 agosto ore 20.00.