

Idee per la Giornata Nazionale del Camminare

Tra circa un mese si terrà la Giornata Nazionale del Camminare: un'occasione per organizzare un bel weekend a piedi in mezzo alla natura per trarre beneficio fisico e psicologico. Già qualche tempo fa avevamo parlato degli effetti positivi di una passeggiata in montagna (<http://www.weekendpremium.it/wp/passeggiare-montagna-fa-bene-alla-salute/>), quindi l'8 ottobre potrebbe essere un'ottima occasione per chi ancora non avesse provato!

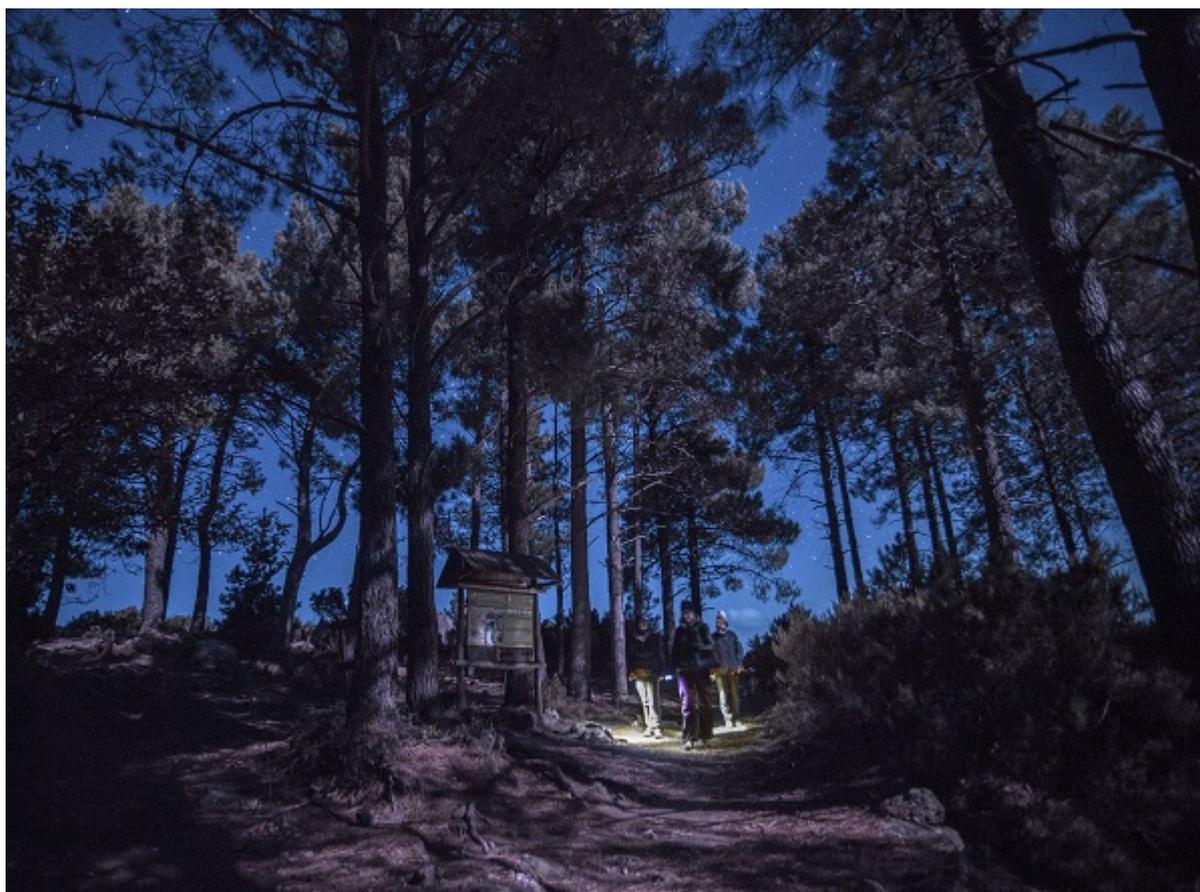
La Giornata Nazionale del Camminare è un evento che si svolge per il sesto anno consecutivo e che coinvolge i camminatori provenienti da tutta Italia. È un'iniziativa che promuove la mobilità sostenibile e fa luce sulla necessità di lasciare quanto più possibile le quattro ruote e muoversi a piedi.

La Giornata è organizzata da FederTrek – Escursionismo e Ambiente, un Ente di promozione sociale nato nel 2010 con la collaborazione di tante associazioni ed istituzioni che svolge numerose attività (promozione dell'escursionismo, corsi di escursionismo, escursioni in bicicletta e a piedi, ecc). L'evento rappresenta un modo per diffondere la consapevolezza che camminare fa bene e va fatto sempre di più per vari motivi: ridurre l'inquinamento in città, proteggere e scoprire il nostro territorio e migliorare il proprio stile di vita.

Ma dove godersi dei viaggi a piedi? Ecco alcune idee per ammirare panorami mozzafiato e godersi l'inizio dei caldi colori autunnali.

In cammino sull'Isola d'Elba alla luce della luna
Sull'Isola d'Elba c'è il trekking digital detox al chiaro di luna del Boutique Hotel Ilio di Capo Sant'Andrea. I visitatori verranno accompagnati in un'escursione notturna sul sentiero

per il santuario Madonna del Monte, senza cellulari e con la concentrazione sulle proprie gambe. Si parte nel pomeriggio per avvicinarsi al tramonto e al momento di massima suggestione quando il sole scende sulla Corsica. Poi arriva la sera e la luna sarà protagonista mentre si sale lungo il percorso tra gli odori della natura amplificati dal buio. È un tragitto adatto a tutti, il dislivello è di 200 metri e dura circa 45 minuti in salita e 25 in discesa.



La Woody Walk con il passeggino in Val Pusteria
Dall'Hotel & Spa Falkensteinerhof di Valles le famiglie potranno fare trekking con il passeggino. I genitori potranno camminare e ammirare le Dolomiti da varie prospettive, senza rinunciare a portare i bambini con sé. Un modo originale per festeggiare la Giornata Nazionale del Camminare, tra il foliage degli alberi che crescono tra le vette. La Woody Walk è un percorso panoramico nell'area escursionistica della Plose, lungo il quale i bambini trovano un laghetto, un albero per le arrampicate, la ruota di un mulino e altre curiosità

immerse nella natura.



Late Summer super attivo

I colori di fine estate riaccendono nuovamente le Dolomiti: il foliage tra le vette Patrimonio Mondiale UNESCO è un capolavoro ogni giorno da scoprire. Dal 10 settembre al 22 ottobre l'Excelsior Dolomites Life Resort****S di San Vigilio di Marebbe invita gli amanti della montagna ad un Late Summer super attivo. Durante la vacanza gli ospiti sono protagonisti di escursioni e passeggiate guidate, attività sportive e fitness di gruppo sia nel resort che all'esterno, tour in mountain bike, servizi speciali per i bambini, vantaggi per praticare golf e rilassanti pic nic nel parco. Inoltre, prenotando direttamente all'Excelsior Resort, è incluso l'uso gratuito del centro benessere, il Castello di Dolasilla con i suoi 5 piani di wellness e i suoi 1300 mq, un buono omaggio SPA di 40 euro a persona e il miglior prezzo assicurato per le camere.



Buon cammino!