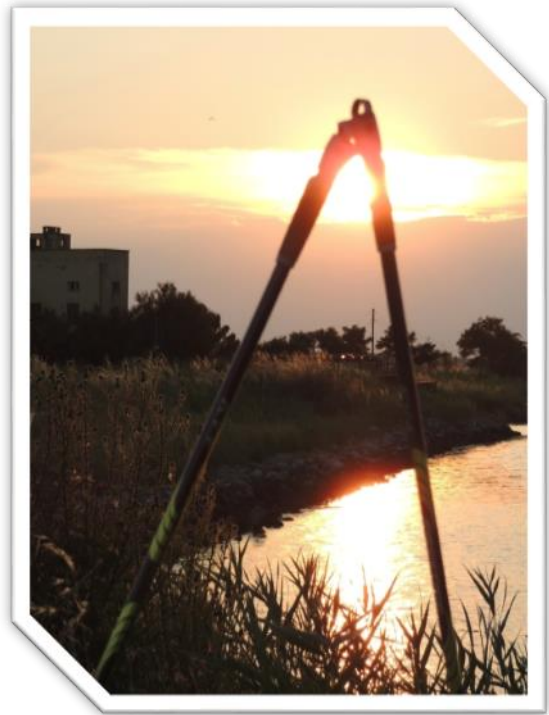


NELLE VALLI DI COMACCHIO A PASSO DI NORDIC WALKING

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Dimensione Nordic Walking, ospite della Sagra dell'Anguilla a Comacchio, ha organizzato per il **30 settembre e il 1 ottobre il weekend "NELLE VALLI DI COMACCHIO A PASSO DI NORDIC WALKING"**. Saranno proposti due percorsi tanto affascinanti quanto differenti tra loro: nel pomeriggio del sabato a passo di nordic walking si esplorerà la Città di Comacchio, affiancando i canali dello splendido centro storico alla visita della Manifattura dei Marinati (lunghezza percorso circa 7 km). La domenica mattina, sempre partendo dall'InfoPoint Sagra di largo Card. Pallotta, si attraverserà la Valle Fattibello per giungere al Bettolino di Foce e poi alle Antiche Saline, dove sarà possibile osservare la ricostruzione di una vasca didattica, i fenicotteri rosa ed uno strano edificio - la 'Casa Rossa' - che da lontano appare letteralmente "tagliato in due". Dopo la visita si riprende il percorso dell'andata, seguendo l'argine di Valle Fattibello, dove sarà possibile osservare un piacevole panorama, che gradualmente ci avvicinerà alla città (lunghezza percorso circa 15 km). A conclusione della passeggiata in valle è previsto un pranzo presso lo stand della Sagra di Comacchio, che riserverà ai partecipanti un menù a base di pesce tipico locale.

LA SAGRA DELL'ANGUILLA L'organizzazione logistica del weekend è stata fortemente incentivata dalla sinergia con la Sagra dell'Anguilla, in programma come ormai da tradizione fra fine settembre e metà ottobre. Tutti i partecipanti potranno quindi degustare le specialità locali in un contesto privilegiato: non è facile mangiare pesce fresco e curato come solo i pescatori per tradizione e professione sanno fare!!!



Sagra
dell'**Anguilla**
2017 Comacchio
29 Settembre - 15 Ottobre



10 ANNI DI NORDIC WALKING IN TOUR Fra le manifestazioni dedicate alla camminata con i bastoncini, il Nordic Walking In Tour risulta essere in Italia il circuito più antico. Nato dalla felice intuizione di esperti camminatori provenienti dalle province di Vicenza e Belluno, il format del Tour ha rapidamente coinvolto

decine e decine di nordic walkers, in prevalenza veneti e poi anche emiliani, trentini, friulani, lombardi e toscani. Non a caso gran parte dei partecipanti ritengono particolarmente affascinante la filosofia di base: attraverso percorsi accuratamente studiati, vengono organizzate giornate di conoscenza di un territorio (sia in zone montuose, che collinari o vicino al mare), con brevi ma importanti approfondimenti riguardanti la storia del luogo, con la sua flora e fauna. Una tappa del Nordic Walking in Tour prevede uno o due ristoranti su un percorso la cui lunghezza generalmente varia dai 10 ai 15 km. Una volta conclusa la camminata, viene riservato un importante spazio alla **convivialità** ed alla festa: di qui un'ulteriore e preziosa occasione per consolidare le conoscenze fatte proprio in cammino! Non a caso, oltre alla passeggiata sempre



organizzata in posti splendidi, un piatto di pasta, talvolta una lotteria, la premiazione dei gruppi più numerosi, un gadget a ricordo della giornata, sono stati gli elementi che hanno richiamato l'interesse di decine di gruppi provenienti un po' da tutto il Nord e Centro Italia. Tra il 2015 e il 2016 - sotto l'egida di Aics - nell'ambito del Nordic Walking in Tour è nato un vero e proprio campionato di regolarità che ha già premiato, attraverso dieci distinte categorie (5 maschili e 5 femminili), decine di camminatori. Quest'anno il campionato di regolarità si svolge su 5 tappe. **Per quanto riguarda la tappa-evento di Comacchio** (il circuito torna nel Ferrarese dopo la tappa organizzata a Bondeno nel giugno 2014), è stata inserita nel calendario delle manifestazioni della sezione nazionale Aics con il preciso obiettivo di testare un format maggiormente finalizzato alla riscoperta dei nostri territori e delle nostre



tradizioni e soprattutto con l'intento di richiamare nel contempo l'attenzione di principianti ed esperti walkers.

PROGRAMMA

SABATO 30 SETTEMBRE "URBAN WALKING SULLE TRACCE DELL'ANGUILLA"

h.16,00: Ritrovo Info Point Largo Card. Pallotta e apertura iscrizioni;

h.16,45: Partenza per urban walking (durata circa un'ora e mezza con visita alla Manifattura dei Marinati)

h.18,30: ristoro finale

Costo partecipazione alla camminata: euro

3,00

DOMENICA 1 OTTOBRE "NORDIC WALKING IN TOUR NELLE VALLI DI COMACCHIO... ALLA SCOPERTA DELL'ANTICA SALINA



In passeggiata per le Valli si fanno spesso piacevoli incontri... I Fenicotteri Rosa sono tornati... cammineremo con loro?

h 09,00: ritrovo Info Point Largo Card. Pallotta e apertura iscrizioni;

h 10,30: partenza passeggiata lungo Valle di Bellocchio, seguirà visita alle saline, ristoro e dalle ore h 14,30 pranzo allo Stand Sagra e conclusione manifestazione.

E' possibile partecipare all'escursione di domenica 1 ottobre nei seguenti modi:

OPZIONE A: euro 5,00 - passeggiata e pacco partecipazione

OPZIONE B: euro 12,00 - passeggiata&pasta party, ovvero primo piatto a scelta fra sedanini al

sugo d'anguilla o pennette alla pescatora (seppie, gamberi, calamari, coda di rospo e polpa di cozze) + bicchiere di vino e mezzo litro d'acqua, pacco partecipazione e ristori;

OPZIONE C: euro 17,00 - passeggiata&pranzo completo, ovvero primo piatto a scelta fra sedanini al sugo d'anguilla o pennette alla pescatora (seppie, gamberi, calamari, coda di rospo e polpa di cozze); secondo a scelta fra fritto di valle alla Comacchiese (ovvero con bagigini e schille) o seppie con piselli e polenta + bicchiere di vino e mezzo litro d'acqua, pacco di partecipazione e ristori



Partenza della tappa Nordic Waling in Tour Bondeno giugno 2014 organizzata da Asd Dimensione Nordic Walking nell'ambito di LocalFest



Nota: per coloro che non gradiscono il pesce sarà comunque possibile fruire di 'pasta party', ovvero primo piatto (penne al pomodoro) + bicchiere di vino e mezzo litro d'acqua oppure 'pranzo completo', ovvero primo piatto (penne al pomodoro), contorno o frutta + bicchiere di vino e mezzo litro d'acqua.

PREMIAZIONE GRUPPI PARTECIPANTI: Saranno premiati tutti i gruppi partecipanti con almeno 5 componenti.

ISCRIZIONI: per motivi organizzativi è preferibile preiscriversi entro venerdì 29 settembre direttamente on line sul sito www.nordicwalkingintour.it o tramite e-mail a francesco.1127@libero.it. Fino ad esaurimento posti disponibili ci si potrà iscrivere anche in loco sia per l'urban walking del sabato pomeriggio che per il giro in valle della domenica mattina.