



Madonna di Campiglio

oltre 30 chilometri da percorrere nel cuore delle Dolomiti



all'insegna della salute e del bel vedere.



Dolomiti Nordic Walking Park Madonna di Campiglio



in collaborazione con

panoramica zona dello Spindale.

Il Dolomiti Nordic Walking Park a Madonna di Campiglio è composto da 6 itinerari con diverso grado di difficoltà e dislivello che partono direttamente dalla conca verde, nel cuore di Campiglio per un totale di 32 Km. Il parco è situato tra i 1550 metri ed i 2100 metri dello Spindale, da dove si può godere di un paesaggio unico, con le guglie dolomitiche ad est e le cime della Presanella e dell'Adamello ad ovest. Il park propone alcuni itinerari nelle vicinanze del centro, come il percorso blu, il percorso rosso che ripercorre il famoso "Giro di Campiglio" o quello nero che si spinge fino a Vallesinella. Nei pressi della Conca Verde e del laghetto sarà inoltre possibile svolgere gli esercizi di apprendimento del nordic walking seguendo le indicazioni della training route. Ci sono infine alcuni itinerari in quota, favoriti dalla salita in telecabina fino alla panoramica zona dello Spindale.

Il Dolomiti Nordic Walking Park nasce dall'insieme di sentieri escursionistici già esistenti sul territorio, dimostratisi idonei alla pratica del nordic walking. Tutti i percorsi sono segnalati attraverso appositi cartelli posti lungo i sentieri, che indicano la tipologia e la lunghezza dell'itinerario oltre ai tempi di percorrenza.

Il Nordic Walking è un'attività dolce rivolta a tutti e praticabile a qualunque età che offre un modo facile, aerobico e molto efficace per migliorare il proprio stato di salute e benessere. Tra i numerosi benefici, la nota camminata con i bastoncini tonifica la muscolatura, migliora le capacità cardiovascolari e salvaguarda la corretta postura del nostro corpo non affaticando le articolazioni. Il nordic walking non è solo una disciplina di sport, ma anche di benessere che abina il movimento fisico con la scoperta del territorio e della natura.

Vi consigliamo di tenere presente alcuni suggerimenti

- preparatevi con un adeguato allenamento
- evitate di iniziare un'escursione impegnativa con tempo incerto o a giornata inoltrata
- evitate di inoltrarvi da soli su percorsi lunghi
- rispettate l'ambiente

Plus

ufficio di Madonna di Campiglio
Via Prodolago, 4
38086 M.di Campiglio (TN)
Tel.: 0465 447501
Fax: 0465 440404
www.campiglio.to
info@campiglio.to

ufficio di Pinzolo
Piazzole Cidamino 32,
38086 Pinzolo (TN)
Tel.: 0465 501007
Fax: 0465 502778
www.pinzolo.to
info@pinzolo.to

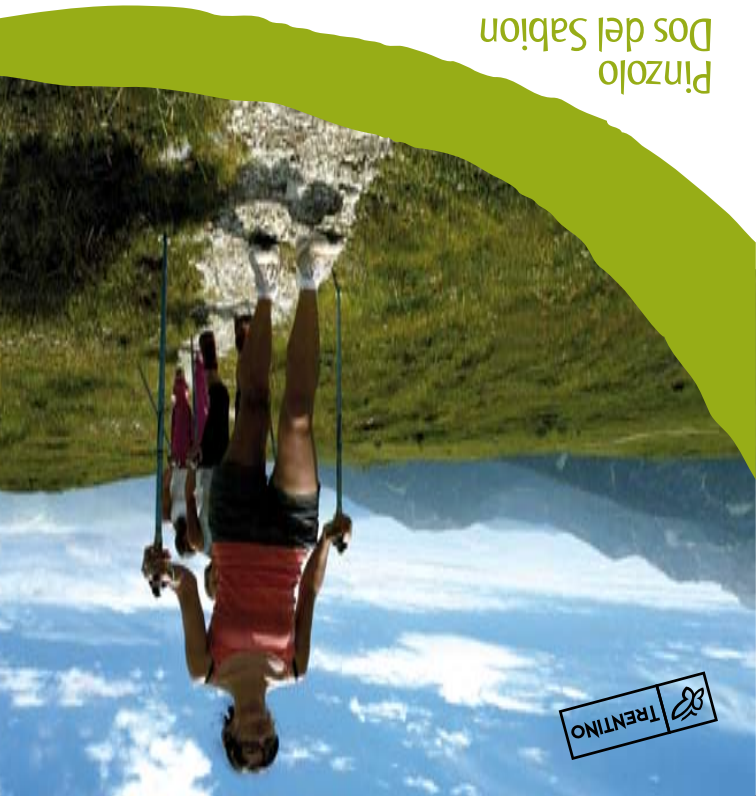


Madonna di Campiglio
Pinzolo Val Rendena
Azienda per il Turismo S.p.A.

all'insegna della salute e del bel vedere.



Pinzolo
Dos del Sabion
oltre 25 chilometri da percorrere nel cuore delle Dolomiti



Dolomiti Nordic Walking Park Pinzolo Dos del Sabion

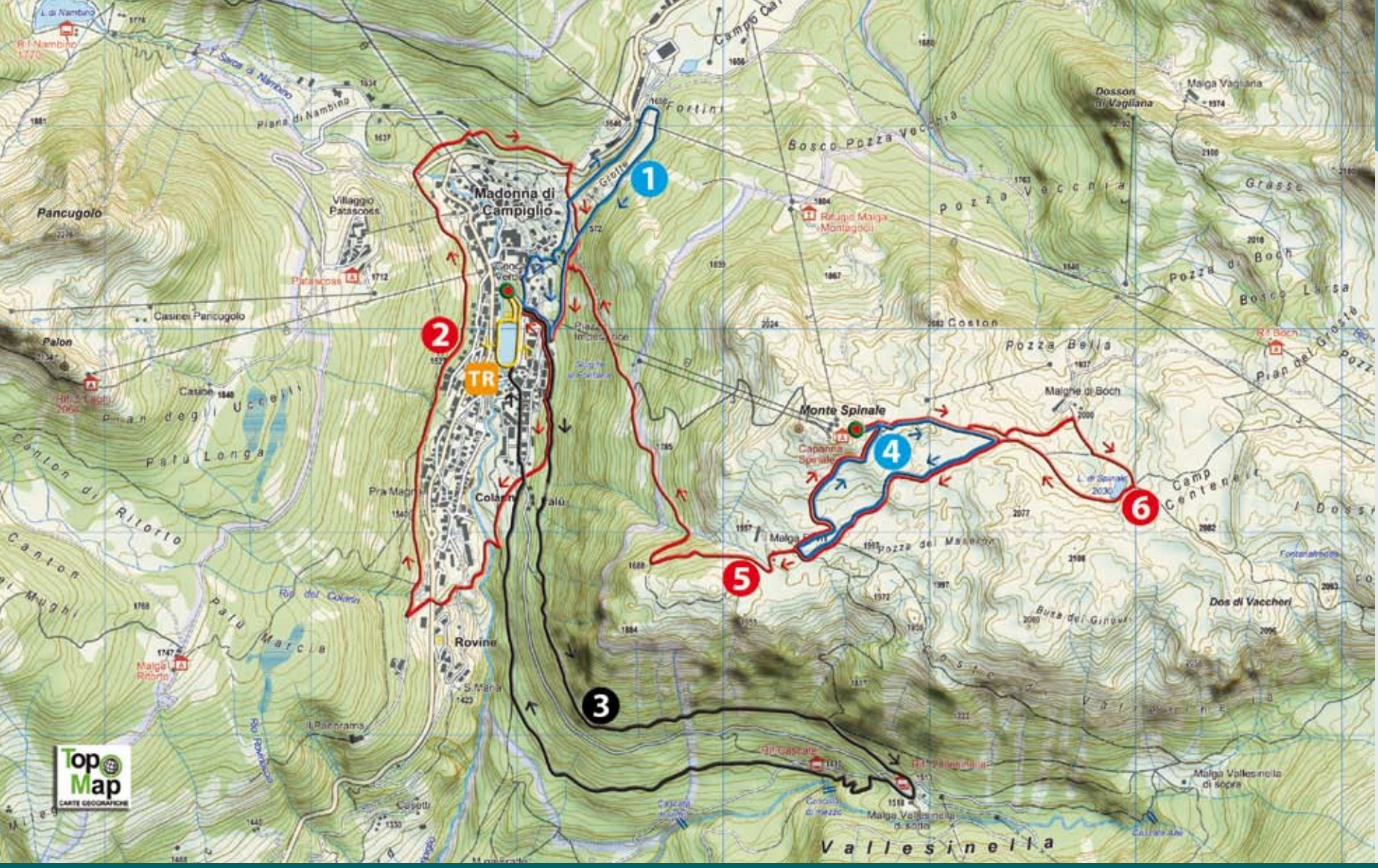
Il Dolomiti Nordic Walking Park

a Pinzolo si sviluppa tra i 1500 metri di Prà Rodont, raggiungibile in telecabina da Pinzolo, ed i 2100 m. del Dos del Sabion. Il parco propone 5 itinerari di diversa difficoltà, lunghezza e dislivello, per un totale di 27 Km immersi in uno scenario unico, abbracciati dal Parco Naturale Adamello Brenta. Lungo il percorso blu, con partenza da Prà Rodont, sarà possibile svolgere gli esercizi di apprendimento del nordic walking seguendo vari step, mentre percorrendo gli itinerari di media difficoltà che salgono più in quota, si potrà godere del suggestivo panorama.

Il percorso nero infine propone un itinerario alla scoperta delle tradizioni locali, con il giro delle malghe.

in collaborazione con





Dolomiti Nordic Walking Park
Madonna di Campiglio

i percorsi

Percorso TR
PERCORSO TECNICO

Lunghezza: 0,8 Km
Percorso tecnico attrezzato per conoscere le tecniche del nordic walking

Percorso nr. 1
LE GROTTI

Lunghezza: 3,0 Km
Dislivello: 140 metri
Partendo dalla Conca Verde si sale alla località Fortini percorrendo l'antico passaggio che conduceva a Campo Carlo Magno

Percorso nr.2
GIRO DI CAMPIGLIO

Lunghezza: 6,6 Km
Dislivello: 210 metri
Classico percorso intorno a Madonna di Campiglio che permette di apprezzare gli scorci più suggestivi della località

Percorso nr. 3
VALLESINELLA

Lunghezza: 8.5 Km
Dislivello: 190 metri
Itinerario tra i boschi che conduce alla Vallesinella, porta naturale sulle Dolomiti di Brenta

Percorso nr.4
SPINALE

Lunghezza: 3,1 Km
Dislivello: 130 metri
Panoramico percorso in quota che permette di ammirare le Dolomiti di Brenta e il Gruppo dell'Adamello e Presanella

Percorso nr.5
FEVRI

Lunghezza: 5,3 Km
Percorso in discesa
Dal Monte Spinale si scende a Madonna di Campiglio incontrando numerosi punti panoramici con veduta sul paese, oltre a piazza Imperatrice, luogo prediletto dall'Imperatrice Sissi

Percorso nr.6
BOCH

Lunghezza: 4,7 Km
Dislivello: 180 metri
Passeggiata alla scoperta delle tradizioni locali tra i pascoli e le malghe della zona del Monte Spinale



Dolomiti Nordic Walking Park

Pinzolo
Dos del Sabion

! percorsi

Percorso nr.5
GRUAL
Lunghezza: 5,7 Km
Dislivello: 180 metri
Anello in quota con suggestivo panorama tra le guglie delle Dolomiti di Brenta e i ghiacciai valle di Campiglio dell'Adamello e Presanella

Percorso nr.4
CIOCA
Lunghezza: 6,1 Km
Dislivello: 290 metri
Discesa dal Dos del Sabion con veduta unica sull'intera Passaggiata alla scoperta delle tradizioni locali tra le malghe più belle del Dos Del Sabion

Percorso nr.2
GIRO DELLE MALGHE
Lunghezza: 7,1 Km
Dislivello: 290 metri
Passeggiata alla scoperta delle tradizioni locali tra le malghe più belle del Dos Del Sabion

Percorso nr.1 TR
PRA RODONT
Lunghezza: 4,1 Km
Dislivello: 175 metri
Percorso tecnico attrezzato per conoscere le tecniche del nordic walking

Percorso nr.3
PANORAMICO
Lunghezza: 3,4 Km
Dislivello: 180 metri
Anello in quota con suggestivo panorama tra le guglie delle Dolomiti di Brenta e i ghiacciai valle di Campiglio dell'Adamello e Presanella

