

■ SELPRESS ■  
www.selpress.com

## Fly Emotion: dal volo al nordic walking in Valtellina. L'offerta di luglio

Dal **volo** al **nordic walking**: sperimentare l'**esperienza del volo** in sicurezza, e rilassarsi poi **imparando il nordic walking** (la camminata nordica con tanto di appositi bastoncini). Infine, assaporare le delizie della cucina locale (valtellinese doc). Tutto in un paio di ore, tra panorami fantastici.

È la proposta per sabato 26 luglio di **Fly Emotion**, l'attrazione di Albaredo San Marco, in **Valtellina** che permette di "**volare**" sulla **Valle del Bitto** scorrendo su una fune d'acciaio tramite un'imbracatura ad hoc.

Il **pacchetto costa 54 euro** e per iscriversi bisogna registrarsi sul sito **www.flyemotion.it**. Il programma prevede prima il volo alle 10 da Bema verso Albaredo per San Marco e ritorno. Da Bema poi una navetta **Fly Emotion** accompagna gli aspiranti escursionisti di nordic walking al sentiero che porta al Rifugio Ronchi. Sono circa un paio di ore di camminata.

Il percorso inoltre è alla portata di tutti e prima di mettersi in marcia c'è il piccolo **corso introduttivo di nordic walking**, tenuto da un istruttore della Scuola Italiana della disciplina che fornisce anche i bastoncini che servono per camminare e segue i partecipanti lungo il tragitto.

Potrete così apprendere le basi per eseguire il gesto tecnico in maniera corretta. Infatti se viene eseguita correttamente, l'attività del nordic walking coinvolge il 94% dei muscoli e crea benefici per l'apparato cardiocircolatorio e sull'apparato muscoloscheletrico. E una volta che lo avete imparato e messo in pratica, potrete farlo quando volete durante le vostre gite estive.

Arrivati al Rifugio Ronchi, alle 13.30, è in programma un pranzo a base di specialità locali (antipasto con salumi e formaggi, pizzoccheri, dolce, bibite e caffè).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

