

Trekking.Sacile

Percorso VITA

Nel Parco del Livenza, un'oasi verde di salute e benessere

I "Percorsi Vita" sono circuiti di allenamento all'aperto. Hanno lunghezza, difficoltà e numero di esercizi variabili, ma sono tutti accomunati dall'idea che anche con pochi attrezzi – molti dei quali in legno – si possa trarre beneficio e migliorare forza, resistenza, agilità e mobilità. La loro esistenza e anche la loro denominazione è strettamente legata a Vita, una compagnia assicurativa svizzera che raccolse l'idea di un gruppo sportivo di Zurigo e realizzò un primo circuito di allenamento nel bosco, usando tronchi e rami.

Itinerario

A Sacile il Percorso Vita è stato realizzato in via Ronche 52, adiacente alla sede del MASCI ed è intitolato a Baden Powell fondatore del movimento scout. Si snoda per 15 stazioni distribuite in un folto boschetto di alberi di varie essenze la cui origine si deve al progetto di piantare un albero per ogni nuovo nato nel Comune.

Il luogo è servito da un comodo parcheggio situato nelle immediate vicinanze; l'inizio del circuito è adiacente all'ingresso della sede del MASCI, ben evidenziato da un cartello.

1. Il tempo di percorrenza varia con l'impegno e la preparazione fisica.
2. Dopo una prima tappa di riscaldamento, le successive indicano ognuna un diverso tipo di esercizio, da eseguire a corpo libero oppure con l'ausilio di attrezzature specifiche collocate lungo il percorso.
3. Ogni postazione è caratterizzata dalla presenza di un cartello che spiega dettagliatamente come eseguire correttamente l'esercizio e per quante volte, in funzione dell'età e del livello di preparazione.
4. Le varie stazioni si raggiungono correndo a bassa – media velocità, respirando profondamente per recuperare in vista della successiva sosta di lavoro.
5. Seguendo il percorso, dal primo all'ultimo cartello, si compie un programma di allenamento completo, che coinvolge armonicamente tutte le aree corporee, equilibrato e adatto a tutti.

Caratteristiche dell'itinerario

Tempo di percorrenza: 1 ora circa

Interesse: fitness, allenamento, salute

Percorso: ad anello

Pavimentazione percorso: 100% Sterrato

*Scoprite tutte le informazioni sugli itinerari trekking, complete di tracce GPS, sul sito www.visitsacile.it
Buon divertimento!*

IAT Sacile

Ufficio Informazioni ed Accoglienza Turistica

Tel. +39 0434 737292

Email: info@visitsacile.it

www.visitsacile.it



Trekking.Sa(ile

Informazioni e avvertenze

Gli itinerari indicati sono di facile percorrenza, si svolgono in parte su sterrato e, per il restante, lungo strade e piste ciclabili con il minor traffico motorizzato possibile. Si raccomanda pertanto, affrontando il tracciato segnalato in mappa, di rispettare le norme contenute nel Codice della Strada (D.lgs. n. 285/1992 e s.m.i.) e di controllare eventuali temporanee limitazioni. Per un'escursione piacevole, oltre alla scelta del trek in base alle proprie preferenze, è importante controllare le previsioni meteo ed indossare una calzatura adatta ai terreni sterrati, come una pedula leggera con una suola scolpita, in grado di tenere anche su terreno fangoso, erba bagnata, dislivelli in salita e discesa, adeguare il proprio abbigliamento ed i dispositivi di visibilità in base al tracciato ed alle condizioni di luce. Qualsiasi responsabilità sui percorsi affrontati in modo autonomo, è da ritenersi a carico del singolo trekker.

