

# **LINEE GUIDA TECNICHE PER LA REALIZZAZIONE DI UN NORDIC WALKING PARK**

## **Definizione generale dei tracciati:**

sono definiti percorsi da nordic walking quei tracciati che permettono il corretto e continuativo svolgimento del gesto tecnico.

Tutti gli altri percorsi dove la tecnica è applicata per alcuni tratti ma non sempre, sono definiti trail; possono utilizzare anche sentieri stretti e accidentati per tratti non lunghi, saranno identificati con il colore Nero e presenteranno la dicitura "Nordic Walking Trail"

I percorsi vengono identificati dai seguenti colori

- \* Azzurro = Facile
- \* Rosso = Medio
- \* Nero = Impegnativo

## **Caratteristiche:**

- Se possibile i percorsi devono essere liberi da altro tipo di circolazione che non sia quella pedestre
- almeno uno dei percorsi del park deve essere ad anello;
- E' possibile la concatenazione di percorsi (uno facile + uno medio faranno uno impegnativo); in questo caso nella descrizione degli itinerari dovrà essere specificato.
- Nel caso si intersechi un percorso di un altro Nordic Walking Park la difficoltà e la segnaletica deve essere comune. E' comunque ammessa una segnaletica diversa nelle forme ma che mantenga gli stessi criteri di identificazione (difficoltà-colore).
- Se possibile il fondo deve essere naturale e ben battuto; in funzione delle specifiche situazioni può essere anche asfalto o cemento, oppure naturale (prato, sabbia, ecc)
- Nella descrizione dell'itinerario dovrà comparire una sintetica specifica delle caratteristiche del percorso indicando anche eventuali variazioni del fondo (ad esempio: sono presenti brevi tratti di asfalto)
- Devono svilupparsi lungo percorsi già esistenti e nel caso di nuove realizzazioni queste ultime devono presentare caratteristiche in linea con gli altri tracciati del n.w.park
- Devono essere ben protetti dall'erosione causata dalle intemperie
- Devono possibilmente presentare un percorso lineare.
- Devono essere georeferenziati con lunghezza, dislivello in salita e dislivello in discesa espressi in metri.
- il park dovrà essere contraddistinto da cartellonistica sia iniziale che direzionale lungo i percorsi.
- Alla partenza dei tracciati dovranno essere presenti tabelloni in cui vengano evidenziati i

seguenti punti: indicare tutti i percorsi del park con le rispettive classificazioni e indicazioni specifiche (difficoltà, sviluppo, dislivello, fondo, ecc.), cartina del park, breve presentazione generale del nordic walking, breve sintesi dei benefici del nordic walking e a chi è rivolto, brevi indicazioni tecniche sul gesto per iniziare, l'indicazione di come contattare gli istruttori o le scuole di riferimento nella zona.

- la segnaletica direzionale deve evidenziare il colore e il nome di riferimento del tracciato e deve indicare le distanze da e per la partenza/fine

### **Criterio per la classificazione dei tracciati:**

il parametro di classificazione è basato sull'impegno fisico necessario allo svolgimento del percorso. Il criterio di identificazione di tale parametro è ottenuto mediante l'applicazione della seguente formula:

sviluppo in metri + dislivello in salita in metri + dislivello in discesa in metri diviso per tre = ....

$$S + D \text{ POS} + (D \text{ NEG}:3) = \dots\dots$$

S = sviluppo in metri

D POS = dislivello in salita in metri

D NEG = dislivello in discesa in metri (solo questo va diviso per 3)

il risultato ottenuto va rapportato alla seguente tabella:

risultato fino a 5000 = FACILE colore AZZURRO

risultato da 5100 a 10000 = MEDIO colore ROSSO

risultato da 10100 in avanti = IMPEGNATIVO colore NERO