ASD HILLS PROGRAMMA 2024

NORDIC WALKING - ESCURSIONISMO

www.hillsnordicwalking.it

SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING

Hills Nordic Walking

Hills Escursionismo

CAMMINI STORICI
VIAGGI - CULTURA
PROGETTI SOCIALI

PER INFO E CONTATTI:

3394809367 **seguici su:** f

VEGAN

PERLAGE
WINERY

Certificazione B Corporation

Vini Biologici dal 1985

VI ASPETTIAMO IN CANTINA

Siamo a Farra di Soligo (TV) in
Via Cal del Muner 16

www.perlagewines.com

CHI SIAMO:

La nostra Associazione, denominata **Asd Hills**, nasce nel 2016 proponendo il Nordic Walking, attualmente abbiamo **15 istruttori ed un Maestro**, siamo Scuola Certificata dalla Sinw (Scuola Italiana Nordic Walking) la più grossa realtà a livello europeo di questa disciplina, questa qualifica ci permette di formare tecnicamente i nuovi Istruttori.

Nel 2022 l'associazione si è arricchita di **5 Accompagnatori Escursionistici** della Federazione Italiana Escursionismo **(FIE)** la più longeva federazione riconosciuta a livello europeo, permettendoci così di ampliare le nostre proposte alle escursioni in montagna e alle ciaspolate.

Ma le nostre attività spaziano anche dai **Cammini di più giorni**, ai **viaggi** e alle **proposte culturali**, siamo intenzionati ad allargare ulteriormente le nostre attività con un occhio di riguardo per il **sociale**, abbiamo da anni un **Progetto gratuito** di attività fisica, socializzazione ed inclusione con Associazione Fabrizio Viezzer OdV, collaborazioni con Aism Treviso (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) la Cooperativa Itaca di Pordenone e Aisf di Portogruaro (Associazione Italiana Sindrome FIbromialgica).

Organizziamo 7 eventi sportivi aperti a tutti, di cui uno in favore del Piccolo Rifugio di Vittorio Veneto e uno in favore dell'Associazione Fabrizio Viezzer OdV.

Nel 2023 abbiamo dedicato un evento in favore dell'alluvione in Emilia Romagna.

Seguici nel sito e nei Social.

sonego
SPORT 1908
UNA MONTAGNA DI SPORT

Tel. 0438-430353

Via Cristoforo Colombo, 1
Godega Sant'Urbano (TV)

info@sonegosport.it
www.sonegosport.it

COS'È IL NORDIC WALKING:

Il Nordic Walking, facile, divertente, economico, una palestra a cielo aperto!
Iniziò tutto negli anni 60 quando gli atleti scandinavi di sci da fondo iniziarono ad allenarsi, nel periodo estivo, con i loro bastoncini. Nacque così la **camminata nordica,** oggi chiamata comunemente **Nordic Walking**.
Perfezionato nel tempo è diventato un vero e proprio sport adatto a tutti, in quanto porta degli indubbi benefici in virtù della sollecitazione di circa 600 muscoli, il 90% del nostro corpo.
Basta un abbigliamento comodo ed è subito **Nordic Walking!**
E' una **tecnica specifica**, di solito insegnata in un corso base di circa 6 ore.
Un po' di impegno iniziale sarà poi premiato dai **molteplici benefici** che via via apprezzeremo ed il **senso di benessere** farà parte di noi ad ogni uscita!
Se poi a questo ci abbiniamo una sana alimentazione saremo sulla strada giusta per **vivere in armonia tra corpo e mente!**

LA SCUOLA

I nostri istruttori sono stati formati dalla Scuola Italiana Nordic Walking **(Sinw)** la più grossa realtà del Nordic Walking a livello europeo che propone un percorso formativo articolato per portare gli istruttori ad un ottimo livello nelle tante possibilità di applicare questa disciplina in diversi ambiti, uno di questi è la possibilità di diventare Tecnici della Federazione Italiana di Atletica leggera **(Fidal)**.

SCUOLA CERTIFICATA

La Nostra Associazione inoltre è **Scuola Certificata** dalla Sinw, punto di riferimento del territorio per il Nordic Walking con la possibilità di poter certificare la parte tecnica degli aspiranti istruttori.

I NOSTRI ISTRUTTORI

Fanno parte del nostro team 16 Istruttori tutti formati dalla Scuola Italiana Nordic Walking e sempre presenti alle nostre uscite settimanali. Molte sono le specializzazioni acquisite nel corso degli anni. La formazione continua è il nostro motto, per garantire così la massima professionalità ed esperienza, inoltre abbiamo a disposizione un Maestro che, coadiuvato da altri due Istruttori, può certificare la corretta tecnica agli aspiranti istruttori che potranno così accedere al **Corso Istruttori.**

Ci occupiamo del vostro giardino: progettazione, realizzazione, manutenzione e impianti d'irrigazione

---

Farmacia Soligo

La Farmacia al tuo servizio

Lunedì - Sabato
8.00 - 12.30 / 15.30 - 19.30

Via Muratori, 40/A 31010 Farra di Soligo
Tel. 0438 83258 www.farmaciasoligo.it

USCITE DI NORDIC WALKING

Oltre alle uscite settimanali di allenamento, le troverete nelle pagine dedicate ai vari gruppi, proponiamo delle uscite domenicali per tutti i nostri soci, ecco il programma:

RISERVATE AI SOCI

• 21 Gennaio	Le Tenade Premaor
• 25 Febbraio	Bibione Faro
• 21 aprile	Cansiglio Sentiero dei Cimbri
• 5 Maggio	Eraclea Tenuta la Fagiana
• 14/15/16 Giugno	Festival Sinw Trento
• 21 Luglio	Vittorio Veneto Revine
• 6 Agosto	Monte Grappa
• 13 Agosto	Maser Tv
• 27 Agosto	Cansiglio
• 29 Settembre	Tappa Cammino di Sant'Antonio

APERTE A TUTTI

• 05 Gennaio	Camminata della Befana Portogruaro
• 17 Marzo	Nordic Walking Solidarity in favore di Ass. Fabrizio Viezzer OdV
• 01 giugno	Gara Nazionale di Nordic Walking Style Vittorio Veneto
• 23 Giugno	Camminata di Sant'Antonio Portogruaro
• 14 Luglio	Fontane Bianche
• 06 Ottobre	Camminata del Mascarpone
• 20 Ottobre	San Simon coi baston in favore del Piccolo Rifugio di Vittorio Veneto
• 17 novembre	Camminata d'autunno Soligo

STIMM

Sport Trails In My Mountains

**CALZATURE,
ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
PER LA MONTAGNA
E LE ATTIVITA' OUTDOOR**

**Via Conegliano, 35/3
31053 Pieve di Soligo (TV)
Tel. 0438 840301**

ESCURSIONISMO

CHI È FIE

La **Federazione Italiana Escursionismo** nasce nel 1889 e è la più longeva federazione riconosciuta anche a livello europeo, oltre all'Escursionismo propone la Marcia di regolarità alpina, lo Sci alpino ecc... e inoltre si occupa della gestione e manutenzione dei **Sentieri Europei**.

I NOSTRI ACCOMPAGNATORI

Nel Team dedicato alle escursioni e alle ciaspolate abbiamo 5 Accompagnatori Escursionistici (AE) formati dalle Fie. Vista la nostra insaziabile voglia di camminare, ci è sembrato naturale allargare la nostra attività all'escursionismo in collaborazione con alcune persone che avevano esperienze significative di montagna, abbiamo voluto farlo, come è nostra consuetudine, nella massima sicurezza e quindi le prime proposte sono state accolte con entusiasmo dai nostri Soci e questo ci è stato di stimolo per proporre le 13 uscite del 2024 (4 ciaspolate e 9 escursioni).

Le escursioni da noi proposte sono riservate esclusivamente ai nostri Soci.

POSSAMAI & ZANONI

manifattura marmi

PIANI per CUCINA
SCALE
RIVESTIMENTI

possamaiezanoni@gmail.com
www.possamaiezanoni.com

CIASPOLATE ED ESCURSIONI

Programma ciaspolate:

- 07 Gennaio Piancavallo PN
- 27 Gennaio In notturna con cena Millegrobbe TN
- 11 Febbraio Campomulo Asiago VI
- 10 Marzo con Sci Club Miane località da definire

Programma escursioni:

- 14 Aprile Castelloni San Marco Asiago VI
- 26 Maggio Rifugio Boz (per esperti) BL
- 09 Giugno Val Canalis Rifugio Treviso
- 6/7 Luglio Week end località da definire
- 20 Agosto Sass de Putia con pranzo in malga
- 15 Settembre Cascate di Fanes
- 13 Ottobre uscita congiunta con Vecchio Scarpone sulle colline del Prosecco
- 24 Novembre Lago di Barcis PN
- 15 dicembre Monte Baldo Vittorio Veneto

SOLICUM
SISTEMI ELETTRICI

30 ANNI

SOLICUM, da 30 anni è il tuo punto di riferimento anche per l'acquisto di materiale elettrico.

01. Impianti elettrici civili e industriali

02. Sistemi fotovoltaici con accumulo

03. Videosorveglianza e allarmi

04. Illuminazione pubblica a led

SOLICUM DI ZUAN M. & C. SNC

SEDE
Cal della Madonna, 54/B
31010 Farra di Soligo (TV)

CONTATTI
0438 801587
info@solicum.it
www.solicum.it

3 SEDI UNICA ASSOCIAZIONE

Pur essendo un'unica grande associazione abbiamola una sede principale a **Farra di Soligo** e due sedi periferiche, una a **Vittorio Veneto** e l'altra a **Portogruaro**, siamo disponibili a collaborare con tutte le altre associazioni, comuni, enti pubblici e privati, Pro Loco ecc... al fine di promuovere lo sport per tutti.

Attualmente collaboriamo anche con **Ulss 2 Marca Trevigiana** e **"Lasciamo il segno la rete Trevigiana per l'attività fisica"**.

Come associazione dedichiamo:
al Nordic Walking
più di 1000 ore di attività (10 uscite alla settimana)

all'Escursionismo
dedicheremo nel 2024
ben 13 uscite tra ciaspolate ed escursioni,

normalmente le nostre attività in montagna ci portano via buona parte della giornata.

Nel nostro sito trovi tutte le informazioni ed i costi, se ti iscriverai potrai far parte di una grande associazione con un sacco di attività!

Prosecco Superiore DOCG Conegliano Valdobbiadene coltivato nell'oasi della Biodiversità dell' Azienda Agricola Cal Monda

cal monda

Prosecco
in tersità

Società Agricola Cal Monda
di Dalla Betta S. S. Via Cal Monda,
60 31053 Pieve di Soligo TV - ITALIA

Stefano +39 345 454 9776
Alberto +39 347 043 8106

infocalmonda@gmail.cor

www.calmonda.com

ESPERIENZA E QUALITÀ DAL 1988

STELLA FRUIT
ingrosso & dettaglio
FRUTTA - VERDURA

Via Carlo Conte, 34
31010 Farra di Soligo TV
Tel: 0438 980536
stellafruitsas@gmail.com
www.stellafruit.it

SOLIGO

È il gruppo principale con circa 150 soci, le nostre uscite sono:

Lunedì dalle 14.30 alle 16.30
Mercoledì dalle 19.00 alle 21.00
Giovedì dalle 9.00 alle 11.00 con il Nordic Power
Venerdì dalle 14.30 alle 16.30
Venerdì dalle 19.00 alle 21.00 con 3° tempo

Domenica **ogni mese un uscita congiunta dei tre gruppi dalle 9.00 alle 11.00.**
A volte proponiamo anche il pranzo nella località dell'uscita.
Ogni mese un'escursione che solitamente è di una giornata intera**.**

A Soligo si tengono i corsi di **formazione degli aspiranti istruttori** che sono gestiti dal maestro Giuliano e dalle istruttori Vanni e Marcella della Scuola Certificata.

Una volta al mese un **aggiornamento della tecnica gratuito** di sabato pomeriggio.

I nostri Istruttori
Il team di Soligo è composto da **1 maestro e 5 istruttori**:
Giuliano, Marcella, Ferdinanda, Nazareno, Alina e Giuliana
tutti con **grande esperienza** e molte specializzazioni!

Per info tel. 339 480 9367 Giuliano

Spaccio Aziendale

Via Verona, 5
36020 Pove del Grappa
0424 808426
info@vipole.it

SHOP.VIPOLE.IT

MADE IN ITALY

Bastonicni da
Nordic Walking
Trekking

VIPOLE

VITTORIO VENETO

Il gruppo è nato tre anni fa con circa 80 soci, le nostre uscite sono:

Martedì dalle 19.00 alle 21.00
Giovedì dalle 19.00 alle 21.00
Sabato dalle 09.00 alle 11.00

Inoltre, **ogni mese un'uscita congiunta dei tre gruppi dalle 9.00 alle 11.00** a volte proponiamo anche il pranzo nella località dell'uscita.
Oltre al Nordic Walking, **ogni mese un'escursione** che solitamente è di una giornata intera.

A Vittorio Veneto ogni mese si tengono i Corsi Base presso l'area Fenderl gestiti dalle nostre istruttrici.
Una volta al mese, Il martedì durante l'uscita **ripasso della tecnica**.

I nostri Istruttori
Il team di Vittorio Veneto è composto da **5 Istruttrici**:
Federica, Carolina, Caterina, Mariateresa e Cinzia
che unite nello spirito di collaborazione e del piacere di fare squadra, mettono a disposizione il loro tempo per i soci.
Formazione continua è il loro motto, perché *"Chi continua ad imparare, giorno dopo giorno, resta giovane" (Henry Ford).*

Per info tel. 347 873 5977 Caterina

FALCARNI

dal 1946

Vendita carni e salumi nostrani
all'ingrosso e **al dettaglio**

FALCARNI S.R.L.

Tel. 0431 515505

mail falcarni.com@libero.it

San Michele al Tagliamento (VE) Via della Pianca, 1

PORTOGRUARO

Il gruppo è nato quattro anni fa con circa 120 soci, le nostre uscite sono:

Uscite pomeridiane:

Martedì dalle 15.00 alle 16.30 invernale
Martedì dalle 17.00 alle 19.00 estivo
Giovedì dalle 15.00 alle 16.30 invernale
Giovedì dalle 17.00 alle 19.00 estivo
Venerdì dalle 15.00 alle 16.30 invernale
Venerdì dalle 17.00 alle 19.00 estivo

Uscite Serali:
Uscita di camminata veloce per chi vuole qualcosa di più intenso

Lunedì dalle 20.00 alle 21.00 intensa
Mercoledì dalle 20.00 alle 22.00
Venerdì dalle 20.00 alle 22.00

Domenica **ogni 15 giorni uscita congiunta dei tre gruppi dalle 9.00 alle 11.00.**
A volte proponiamo anche il pranzo nella località dell'uscita.
Ogni mese un'escursione che solitamente è di una giornata intera
A Portogruaro ogni mese si tengono i Corsi Base presso il Parco Bertolini gestiti dai nostri Istruttori.
Al sabato pomeriggio **ripasso della tecnica**, previa prenotazione.

I nostri Istruttori
Il team di Portogruaro è composto da **5 istruttori**:
Vanni (referente del gruppo) con Grazia, Silvia, Daniele e Sonia, la loro grande esperienza e professionalità sono una garanzia!

Per info tel. 340 336 2660 Silvia

Mina profumeria

Concordia Sagittaria (Ve) 30023
Via Roma, 3 - Tel. 0421.272594
E-mail: minaprofumeria@gmail.com

MARGHERITA
PASTICCERIA

Villanova di Fossalta di Portogruaro (Ve)
Via Ita Marzotto 27/C
Tel. 0421 244220

vega Cafè
food & wine

Portogruaro/Ve
Via J.F. Kennedy,14
info: 393.9263250

PORTOGRUARO

NORDIC WORKOUT IL NORDIC A TEMPO DI MUSICA

Cos'è:

Il Nordic Workout è una camminata con i bastoncini al ritmo di musica seguendo le indicazioni dell'istruttore, per tonificare la muscolatura e migliorare la coordinazione, un'attività di fitness a 360° all'aria aperta.

Ogni lezione ci permette di mantenere un buon ritmo costante per tutta la durata della sessione lavorando in aerobico potenziamo la muscolatura, miglioriamo la coordinazione e la postura, manteniamo il battito cardiaco costante in zona aerobica.

Le lezioni vengono svolte con cuffie wireless sanificate con copri cuffia e vengono guidate dagli istruttori. E'un mix perfetto per riprendere la forma fisica divertendosi, un'ora di salute per il corpo e la mente.

I nostri Istruttori Vanni e Silvia vi faranno vivere un'esperienza straordinaria, vi divertirete e vi allenerete!

Per info tel. 340 336 2660 Silvia

B&B MONTAGGI

PIEVE DI SOLIGO - TV

www.bebmontaggi.it

CAMMINI STORICI IN ITALIA

Da qualche anno la nostra associazione ha iniziato a proporre ai soci l'idea del "cammino" fautori di questa proposta sono stati Antonella e Giuliano, che come moderni pellegrini hanno iniziato a percorrere e selezionare i cammini in base alla propria esperienza, all'insegna della scoperta dei tanti bellissimi percorsi che la nostra penisola ci può offrire, siano essi cammini spirituali, storici o naturalistici.

Ecco una panoramica dei Cammini già fatti:

- **Di qui passò Francesco** dal Santuario di La Verna ad Assisi
- **Via degli Dei** da Bologna a Firenze
- **Via Flavia** da Muggia ad Aquileia
- **Cammino dei Borghi silenti** in Umbria
- **Cammino dei briganti** in Abruzzo
- **Cammino d'Oropa** in Piemonte
- **Cammino Materano** da Bari a Matera

Programma Cammini 2024

Maggio **Traversata dell'Isola d'Elba**
4 tappe Km 80 dislivello 2.000 mt

Agosto **Cammino d'Oropa** in Piemonte
4 tappe km 65 dislivello 2.000 mt

Ottobre **Cammino di San Nilo in Campania**
7 tappe Km 100 dislivello 4.500 mt

breakafè

Viale Martin Luther King, 9/b
Fossalta di Portogruaro (Ve)
Tel. 0421-1765658
Cel. 3926716612
info@breakafe.it

VIAGGI E CULTURA

La nostra associazione sportiva oltre a proporre attività fisica attraverso il Nordic Walking e l'escursionismo, **propone momenti di aggregazione in altri contesti**.
Lo scorso anno abbiamo organizzato un viaggio di tre giorni a Roma per partecipare al Festival del Nordic Walking organizzato dalla Scuola Italiana Nordic Walking.

Quest'anno un viaggio nelle Marche di quattro giorni con escursioni sui Monti Sibillini e degustazioni di prodotti tipici.

Inoltre proponiamo **visite a mostre** ecc...

Abbiamo in programma di realizzare:

- **serate con degli autori di libri sul tema dello sport e delle montagna**,
- **conferenze sulla sana alimentazione degli sportivi,**
- **corsi per la realizzazione di simpatiche composizioni**

e molte altre cose.

Lucchetta
CAMPER

METTI IN MOTO LA TUA VOGLIA DI VIAGGIARE

NOLEGGIO, VENDITA, ASSISTENZA, ACCESSORI PER IL CAMPEGGIO

Via Chisini, 122
31053 - Pieve di Soligo (TV)

0438 82171

www.lucchettacamper.com

GARDEN
CONEGLIANO

Viale Venezia, 27
0438 451112

Via XXIV Maggio, 141
349 29 74 624

Conegliano (TV)

www.gardenconegliano.com | tuttoperla@gmail.com

SEGUICI SU FACEBOOK
@gardenconegliano

Foto di Arcangelo Piai

PERCORSI SULLE COLLINE DEL PROSECCO

La nostra Associazione, in modo particolare i gruppi di Soligo e di Vittorio Veneto, frequentano ogni giorno il recente sito Unesco dalle magiche colline, negli anni abbiamo sviluppato percorsi in tutto il territorio del Quartier del Piave, della Vallata, dell'area del Collalto e tutta l'area di Vittorio Veneto, Cappella maggiore e Colle Umberto. E' possibile scaricare gratuitamente tutti i percorsi, alcuni dal nostro sito alla pagina Nordic Waking Park e altri attraverso l'applicazione Komoot, cercando Asd Hills. Ne abbiamo selezionati più di 150!

Alcuni sono stati realizzati in collaborazione con la Pro Loco di Soligo e li trovate nel sito www.prolocosoligo.it.

Stiamo inoltre progettando il "Cammino del Poeta" dedicata al poeta Andrea Zanzotto, si tratta di un percorso ad anello, articolato in 50 km in 4 tappe, che parte da Pieve di Soligo sulle tracce del grande poeta. Pensiamo di concluderlo entro la metà del 2024, andrà ad aggiungersi all'ormai collaudato Cammino delle Colline del Prosecco.

AUTOMEC

AUTOFFICINA
MECCATRONICA
di Cason Vanni

Gommista,
Elettrauto, Revisioni

Cell. 338 3183695

Via Vittorio Veneto, 33/3 - 31053 Pieve di Soligo (TV)

valerio ceschin
intermediario assicurativo

- Scegli la Protezione -

La miglior Soluzione
per la Tua Protezione

Tel 0438 183856
31053 Pieve di Soligo (TV)

sceglilaprotezione@gmail.com

SETTORE GIOVANILE E SCUOLA

L'attenzione per i giovani è sempre stata una priorità nei progetti elaborati da Asd Hills e molte sono state le esperienze con i giovani, dalle scuole ai centri estivi. Recentemente abbiamo redatto un progetto rivolto alle scuole secondarie di Primo grado e di Secondo grado con l'intento di far conoscere maggiormente questa disciplina sportiva che da qualche anno è stata inserita nella Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera) con un Campionato nazionale di velocità e di tecnica, i nostri Istruttori sono Tecnici della Federazione.

Il Progetto, molto ben strutturato, è stato creato dai nostri istruttori:
Grazia ex Insegnante delle scuole superiori a Portogruaro, Federica psicologa ed educatrice a Vittorio Veneto e Giuliano Maestro di Nordic Walking e Presidente di Asd Hills, per l'area Quartier del Pieve, Vallata, Valdobbiadene e Conegliano.

A Portogruaro Grazia ha già da tempo iniziato l'attività formando 4 Docenti in Scienze Motorie ed insegnando ad alcune classi delle superiori la tecnica, l'intento è di formare dei giovani istruttori cercando di coinvolgere le fasce di età dai 15 ai 20 anni. Il progetto verrà collegato a quello nazionale che la Scuola Italiana Nordic Walking sta attivando e Grazia sarà la nostra referente del settore.

PROGETTI SOCIALI

Uno dei pilastri principali della nostra associazione è il coinvolgimento nelle nostre attività di persone con disabilità o con problematiche di altro tipo, da cinque anni abbiamo un Progetto di attività fisica, socializzazione e l'inclusione con l'**Associazione Fabrizio Viezzer OdV** che coinvolge la **Comunità Alloggio "Una casa tra le case"** e il **Gruppo appartamento "Come a casa mia" di Soligo**.

Inoltre abbiamo un progetto con l'**Aism (Ass. Italiana Sclerosi Multipla) sezione di Treviso**, altri progetti con la **Cooperativa Itaca** e **Aisf (Ass. Italiana Sindrome Fibromialgica) di Portogruaro**.

Proponiamo due manifestazioni annuali, una a marzo e una ad ottobre nelle quali il ricavato sarà devoluto interamente al **Piccolo Rifugio di Vittorio Veneto** e all'**Associazione Fabrizio Viezzer OdV** per dei progetti ben definiti in favore dei residenti delle Comunità.

A dicembre 2022 si è conclusa un'iniziativa volta a coinvolgere maggiormente i partecipanti alle uscite che si svolgono ogni mercoledì pomeriggio dalle 15.30, sono stati nominati tutti **aiuto istruttori** di Nordic Walking.

Altre esperienze le abbiamo avute con il Dipartimento di salute mentale **Ulss 2 Marca Trevigiana** con la quale collaboriamo per un progetto di prevenzione. Da anni facciamo parte di **"Lasciamo il segno"** la rete Trevigiana dell'attività fisica.

CALENDARIO ATTIVITA' DI ASD HILLS 2024

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
05 Befana Portogruaro	11 Ciaspe Campomulo	02/09 Corso base	06/13 Corso base	05 NW Eraclea	01 NW Style	06/07 Escursione Week end	06 NW Monte Grappa	01 Malghe Miane	06 NW Camminata Mascarpone	02/09 Corso base	
07 Ciaspe Piancavallo	25 NW Bibione	04 Ass. Ord. dei Soci		04/11 Corso base	1/8 Corso base	13/20 Corso base	13 NW Maser	07/14 Corso base	05/12 Corso base	10 Orizzonti D'autunno	15 Escursione
08 Inizio Nordic Walking		10 Ciaspe Con Sci Club Miane	14 Escursione	19 NW	09 Escursione	14 Fontane Bianche	20 Escursione	15 Escursione	13 Escursione	17 Camminata d'autunno	19 Chiusura attività
21 NW Tenade		17 NW Solidarity	21 NW Cansiglio	25 Formazio-ne istruttori	14/15/16 Festival Sinw Trento	21 NW Vittorio V.	27 NW Cansiglio		20 Camm. X Martina	24 Escursione	
27 Ciaspe Millegrobbe notturna			25/28 Viaggio Marche	26 Escursione	23 Sant'Antonio Portogruaro			29 NW Tappa S. Antonio Vittorio V.	20 San Simon	30 Cena sociale	
	24 Migliora tecnica	23 Migliora tecnica	27 Migliora tecnica	25 Migliora tecnica	22 Migliora tecnica			28 Migliora tecnica	26 Migliora tecnica	23 Migliora tecnica	
				11/16 Cammino Elba			17/22 Cammino Oropa		07/13 Cammino San Nilo		

ESCURSIONI	USCITE DI NORDIC WALKING
CORSI BASE	CIASPOLATE
MIGLIORAMENTO TECNICA	CAMMINI D'ITALIA
CAMMINATE APERTE A TUTTI	ATTIVITA' DI ALTRE REALTA' A CUI PARTECIPEREMO
ATTIVITA' SOCIALI	FORMAZIONE INTERNA PER GLI ISTRUTTORI

Euromobil