NORDIC WALKING PARK® MALCESINE

visitmalcesine.com

Scuola Italiana Nordic Walking

MALCESINE
bella sempre

STRADE E SENTIERI / ROADS AND TRAILS — MARCATO/MARKED (ES. 300)

- Strada di grande comunicazione / in tunnel — Highway
- Strada principale / in tunnel — Main road
- Strada secondaria asfaltata / in tunnel — Paved road
- Strada sterrata — Unpaved road
- Strada trattorabile — Stretch of road
- Mulattiera — Mule track
- Sentiero — Path
- Traccia di sentiero — Stretch of path
- Sentiero alpinistico — Path for experienced hikers
- Via ferrata — Climbing trail
- Pista ciclabile — Bicycle path

SIMBOLI - SYMBOLS

- Rifugio — Alpine hut
- Ristoro — Alpine restaurant
- Riparo — Alpine hut no service
- Campeggio — Campground
- Albergo isolato — Hotel Lodging
- Ufficio Informazioni — Info
- Parcheggio — Parking
- Parcheggio sotterr. — Undergr. parking
- Punto panoramico — Panoramic point
- Monumento vegetale — Important tree
- Castello — Castle
- Traghetto — Ferry

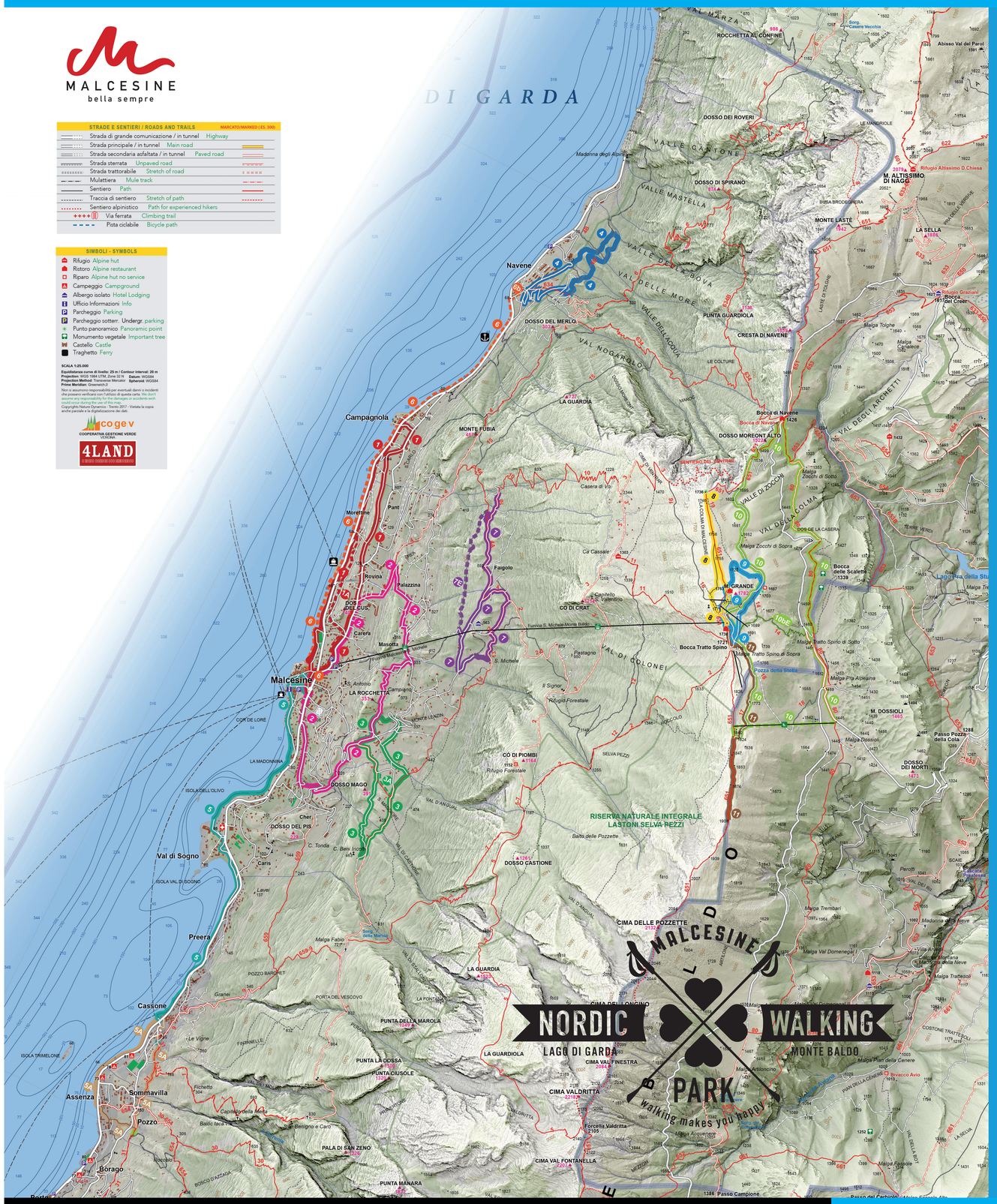
SCALA 1:25.000

Equidistanza curve di livello: 25 m / **Contour interval:** 20 m
Projection: WGS 1984 UTM, Zone 32 N **Datum:** WGS84
Ellipsoid: World Geodetic Ellipsoid 1984 **Spheroid:** WGS84
Prime Meridian: Greenwich

Non si assumono responsabilità per eventuali danni o incidenti che possano verificarsi con l'utilizzo di questa carta. *We don't assume any responsibility for the damages or accidents wich could occur using this map.*
Copyright Nature Dynamics - Trento 2017 - Vietata la copia anche parziale e la digitalizzazione dei dati

cogev COOPERATIVA GESTIONE VERDE VERONA

4LAND



1	ANELLO CAMPAGNOLA	6,1 km	F	63 m	6	MALCESINE - NAVENE VAL BOVA	5,1 km	F	37 m		
2	ANELLO MADONNINA	6,4 km	M	229 m	8	ANELLO COLMA	2,8 km	F	43 m		
3	ANELLO SAN MAGGIORE	3,9 km	FM	294 m	9	ANELLO TRATTOSPINO	2,1 km	M	82 m		
4	ANELLO NAVENE - VAL BOVA	3,8 km	FM	137 m	7	ANELLO SAN MICHELE / FAIGOLO	9 km	M	236 m		
6B	COLLEGAMENTO AL LAGO				10	GIRO DELLE MALGHE con risalita in seggiovia	8,3 km	M E*	115 m		
5	MALCESINE - CASSONE	4,3 km	F	27 m	10B	GIRO DELLE MALGHE con risalita della Valletta	7,1 km	M E*	437 m		
5A	ANELLO DEI 2 COMUNI	3,2 km	FM	91 m	11	PERCORSO DEGLI OMINI	4,8 km	M E*	159 m		

*Escursionistco

PER CONTATTARE GLI ISTRUTTORI DI ZONA:
TO CONTACT LOCAL INSTRUCTORS:
FÜER WEITERE INFORMATIONEN:

ASSESSORATO AL TURISMO
+39 045 658 99 04
Percorsi curati da:
Routes taken care of by:
M. BARBARA BONGIOVANNI
[Istruttrice Federale di Nordic Walking]
[Federal Instructor Nordik Walking]

Alcuni tratti dei percorsi non sono adatti alla tecnica del Nordic Walking.
•
Some sections of the trails are not suitable for the Nordic Walking Technique.
•
Einige Abschnitte der Wege sind nicht für Nordic Walking geeignet .

COS'È IL NORDIC WALKING
Consiste in una camminata con i bastoncini usati per spingere e non come semplice appoggio. Il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica. È un movimento "diverso", molto più completo e con una resa maggiore.

WAS IST NORDIC WALKING
Nordic Walking ist ein schnelles Gehen mit speziellen Stöcken. Die Stöcke dienen nicht nur der simplen Unterstützung sondern werden aktiv eingesetzt. Das Prinzip dieser neuen Disziplin ist es eine möglichst große Anzahl von Muskeln einzusetzen um den Energieverbrauch mit konstanter Geschwindigkeit über eine zurückgelegte Strecke zu steigern. Gleichzeitig trägt dieser Sport zu einer besseren körperlichen Form bei. Es handelt sich um eine „andere" Bewegung, viel umfassender als normales Gehen und mit einer viel höheren Leistungsfähigkeit.

WHAT IS NORDIC WALKING
It is an activity performed with specially designed walking poles that are not used as a simple support but are used actively by applying forces. The fundamental principle of this new discipline is to involve the greatest possible number of muscles in order to increase the energy consumption at constant speed over a traveled distance. At the same time it improves the physical form. It's different from simple walking because much more complete as a movement and with a higher performance.

Percorso 1 - Anello Campagnola
Il percorso si snoda nell'entroterra di Malcesine e, attraverso secolari oliveti, ci porta fino a Campagnola per poi rientrare nell'abitato percorrendo la pista ciclo-pedonale.
Route 1 – Circular Route Campagnola
The route winds through the backcountry of Malcesine among centuries-old olive groves, leads up to Campagnola then turns back to the town along the walking and biking path.

Percorso 1A - Anello Sottodossi
Il percorso corto dell'anello di Campagnola ci conduce alla località Sottodossi attraverso una vecchia via sterrata costeggiata da oliveti.
Route 1A - Circular Route Sottodossi
The shorter tract of the circular route of Campagnola is an old dirt road lined with olive trees that leads to the village of Sottodossi.

Percorso 2 - Anello Madonna dell'Accoglienza
Il percorso si snoda attraverso antiche mulattiere e secolari oliveti e consente la visita della Madonna dell'Accoglienza e del suo punto panoramico.
Route 2 – Circular Route Madonna dell'Accoglienza
Running along ancient mule tracks and through centuries-old olive groves, the route leads to Madonna dell'Accoglienza and its panoramic viewpoint.

Percorso 3A - Anello San Maggiore
L'anello che dalle Vigne arriva a San Maggiore si trova a circa 300/400 mt di altitudine sopra l'abitato di Malcesine. Il percorso si snoda tra sentieri e tratti di strada asfaltata tra boschi e antichi casolari.
Route 3A – Circular Route San Maggiore
The circular route that goes from Vigne to San Maggiore is located at an altitude of 300/400 meters above the town of Malcesine. The route runs along paths and stretches of paved road, through woods and alongside ancient farmhouses.

Percorso 4 - Anello Navene - Val Bova
Il percorso, attraverso strade e sentieri militari della prima guerra mondiale, ci porta nella lecceta di Navene, un'area di grande interesse naturalistico.
Route 4 – Circular Route Navene-Val Bova
Running along roads and military paths of the First World War, the route leads to the Holm oak woodland of Navene, an area of great natural interest.

Percorso 5 - Malcesine - Cassone
Il percorso collega Malcesine a Cassone passando dall'incantevole Val di Sogno e attraverso l'anello 5B ci porta al Nordic Walking Park di Brenzone sul Garda.
Route 5 – Malcesine-Cassone
The route connects Malcesine to Cassone passing through the lovely Val di Sogno, and by way of circular route 5B leads to the Nordic Walking Park of Brenzone sul Garda.

Percorso 5A - Anello dei 2 Comuni
Il percorso ci fa conoscere il Museo del Lago di Cassone e attraverso antiche mulattiere ci conduce fino ad alcune frazioni di Brenzone sul Garda.
Route 5A - Circular Route of the two Municipalities
The route takes you to the Museum of the Lake Cassone, and running along ancient mule tracks leads to some hamlets around Brenzone sul Garda.

Percorso 6 - Malcesine - Navene
Il percorso costeggia il lago lungo la pista ciclo-pedonale e collega il capoluogo con la frazione di Navene e l'anello 6B.
Route 6 – Malcesine – Navene
The route runs alongside the lake down the walking and biking path and connects the main town to the village of Navene and circular route 6B.

Percorso 6B - Collegamento anello 4 Navene-Val Bova
Il percorso collega Navene a Navene alta, inizio dell'anello 4.
Rute 6B – Circular Route 4 Navene- Val Bova Connection
The route connects Navene to Navene Alta, the starting point of Circular Route 4.

Percorso 7 - Anello San Michele - Faigolo
Un percorso attorno alla stazione intermedia della funivia, che ci porta a conoscere gli ultimi casolari della piccola località di Faigolo e i dintorni di San Michele con la sua piccola chiesa.
Route 7 - Circular Route San Michele - Faigolo
This route, located around the intermediate station of the Cable Car, leads to the last farmhouses of the small village of Fagiolo and to the surroundings of San Michele and its little church.

Percorso 7E
Parallelo alla strada sterrata di Faigolo, è un sentiero considerato (E escursionistico) con bellissimi scorci sul lago ma non adatto alla tecnica del nordic walking.
Route 7E
This route runs parallel to the dirt road of Fagiolo and offers astounding views of the Lake. It is considered E (tourist hiking level), but not recommended for Nordic Walking.

Percorso 8 - Anello Colma
Un percorso non impegnativo che dalla Colma del M. Baldo regala un panorama unico sul lago e sulle montagne che lo circondano.
Route 8 – Circular Route Colma
An easy route with a stunning view of the lake and surrounding mountains at Colma di Monte Baldo.

Percorso 9 - Anello Tratto Spino
Il percorso può essere un allungamento dell'anello della Colma. Si svolge su strade sterrate e su prato pascolo.
Route 9 – Circular Route Tratto Spino
The route is an extension of the circular route Colma. It runs along dirt roads and pastures.

Percorso 10 - Giro delle malghe
Il percorso attraversa i pascoli di quattro malghe e secolari faggete e si svolge su strade sterrate, sentieri e per alcuni tratti su strada asfaltata. A Prà Alpesina si sale con la seggiovia per poi rientrare a Tratto Spino. Il percorso in alcuni tratti non permette di svolgere la tecnica del nordic walking.
Route 10 - Route of the Malgas (Shepherd Hut Route)
The route runs through the pasture land of four malgas and centuries-old beech woods and along dirt roads, paths and some stretches of paved roads.
At Prà Alpesina you go up with a chair lift then come back to route Tratto Spino.
Some sections of this itinerary are not suitable for Nordic Walking.

Percorso 10B - Ritorno dalla Valletta (A-B)
Come il Giro delle malghe ma con rientro attraverso il sentiero della Valleta fino alla stazione a monte della funivia (Tratto Spino).
Il percorso di collegamento da o per Tratto Spino non permette la tecnica di Nordic Walking ed è considerato E (escursionistico).
Route 10B – Return from Valletta (A-B)
This path is like the Route of the Malgas but leads back to the summit station of the Cable Car (Tratto Spino) along the path of Valletta.
The linking path to and from Tratto Spino is not suitable for Nordic Climbing and is considered E (tourist hiking level).

Percorso 11 detto degli "Omini"
Un percorso molto panoramico vi conduce verso le cime più alte della catena del M. Baldo. Per un tratto passa attraverso la riserva integrale "Lastoni-Selva Pezzi".
Route 11 – Known as "Omini"
This very panoramic route leads up to the highest heights of the Mount Baldo mountain chain. Parts of it pass through the full nature reserve "Lastoni-Selva Pezzi".

MAPPA DIGITALE GRATIS PER SMARTPHONE E TABLET!
FREE DIGITAL MAP FOR SMARTPHONE AND TABLET!

Scarica la mappa GPS per smartphone
Laden Sie die GPS-Karte für Ihr Gerät
Download the GPS Map for your device

Link diretto - Direct link:
https://www.avenzamaps.com/a/g1gxawb

Avenza Maps
Get the App. Get the Map.©
App Store · Google play · Microsoft