AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

WORKOUT IN NATURA: DOMENICA A GORIANO VALLI CAMMINATA FITNESS NEL VERDE E NEL SILENZIO DEL PARCO

14 Luglio 2023



L'AQUILA – Per la prima volta nel Parco regionale Sirente Velino, immersi in una natura incontaminata, arriva il Workout in Natura, camminata-fitness gestita con l'ausilio di cuffie wireless.

L'appuntamento è per domenica 16 luglio alle ore 9:00, con partenza prevista alle ore 9:30, in piazza del Monumento di Goriano Valli, frazione del comune di Tione degli Abruzzi, in provincia dell'Aquila, e ad organizzare l'evento è stata la Vallese Asd in collaborazione con la palestra En Formadi San Demetrio Ne' Vestini.

Spiega il presidente della Vallese ASD Massimo Pedone: "Solitamente questo genere di manifestazione sportiva, anche solo per un fatto prettamente economico, viene svolta in un contesto urbano ottenendo spesso un grande successo sia in termini di partecipazione che di gradimento e soddisfazione dei partecipanti. La Vallese ASD ha quindi pensato che sarebbe stato possibile replicare queste positive esperienze anche in un piccolo paese di montagna, con meno iscritti ma con la possibilità di svolgere questa attività in mezzo ad una natura integra e bellissima, con una qualità dell'aria eccezionale in un contesto che permetterà ai partecipanti di ottenere grandi risultati sia fisici che mentali".

La camminata-fitness, pur essendo svolta a ritmo di musica, è completamente silenziosa e perciò rispettosa dell'ambiente circostante in quanto effettuata con l'ausilio di cuffie wirelessSilentFit, che saranno consegnate ad ogni singolo partecipante.

Grazie a questa tecnologia il coach potrà diffondere le istruzioni, scandire il ritmo della camminata, incitare il gruppo, e quindi trasformare l'allenamento in una esperienza divertente, coinvolgente e ricca di energia positiva dai molteplici benefici.

Nel costo dell'iscrizione di 15 euro sono inclusi, oltre al noleggio delle cuffie, una maglia tecnica con il logo della manifestazione, da indossare durante la camminata in modo che tutto il gruppo sia di un colore unico, e due ristori, il primo a metà allenamento, presso l'azienda vinicola Vigna di More, con acqua, bevande e sali minerali e il secondo all'arrivo con vari dolci locali, sali minerali, bevande a acqua.

L'organizzazione consiglia l'uso di scarpe idonee per camminata o di scarpe da ginnastica comode e, in considerazione delle previsioni meteo, anche l'uso di un cappellino. Infine gli organizzatori informano che le iscrizioni stanno per chiudere e che sono rimaste poche maglie e poche cuffie disponibili, perciò per chi fosse interessato può riservare la propria partecipazione telefonando o inviando un whatsapp al nr. 3497025756.

Per chi lo vorrà questa bellissima mattina di sport a Goriano Valli si concluderà alle ore 13:00 con un pranzo presso il giardino del Circolo della Vallese ASD, limitrofo all'arrivo della camminata. Il pranzo costa 10 Euro (bambini sotto i 10 anni gratis) e sarà idoneo per questo periodo di caldo bollente ovvero con pietanze fredde, frutta, vino "Vigna di More" e birra artigianale alla spina.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli