



## TEAM BUILDING PER LE AZIENDE SPORT E NATURA IN UN CONNUBIO ANTISTRESS

Corso di cartografia e nordic walking escursionistico per vivere due giorni all'insegna dello sport e del relax, sulla riva del fiume Ticino e della diga del Panperduto.

Il Panperduto è una location incantevole e adatta a team building per gruppi e aziende. L'attività intende coinvolgere i partecipanti sull'importanza di lavorare in diversi contesti relazionali, confrontandosi con la pratica sportiva, condividendo alcune difficoltà per raggiungere un obiettivo comune e condiviso, nonché trascorrere del tempo nella natura per permettere ai componenti del gruppo di socializzare e confrontarsi. L'attività per gruppi e aziende prevede un numero minimo di 10 partecipanti e di massimo 20. Per informazioni e iscrizioni contattaci alla mail [booking@panperduto.it](mailto:booking@panperduto.it).

### DOVE

L'ottocentesco nodo idraulico del Panperduto oggi ha lo scopo di derivare le acque dal Fiume Ticino verso il canale Villoresi ed il canale industriale al servizio dell'irrigazione e della produzione di energia idroelettrica per l'alta pianura lombarda; si trova nel Comune di Somma Lombardo, nel Parco del Ticino Settentrionale, tra le colline moreniche a Nord e la più ampia valle fluviale a Sud.

### ATTIVITA'

Durante questo corso impareremo ad interpretare correttamente le **carte geografiche** escursionistiche. Saper leggere una carta topografica è fondamentale per l'escursionismo, per comprendere la tracciatura dei sentieri e loro numerazione, le curve di livello, l'altitudine, i colori e le sfumature che rappresentano il territorio sulla carta. Impareremo anche ad usare la bussola che è lo strumento base per potersi orientare con qualsiasi condizione meteorologica.

Avremo l'occasione di conoscere le tecniche base della **camminata nordica** che consiste nel camminare con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Essa offre infatti un modo naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla preparazione. In più è divertente, rilassante e poco costoso e lo si può praticare ovunque ed in ogni stagione.

Incastonato lungo la sponda fluviale, il Panperduto offre la possibilità di accedere alla rete sentieristica ciclopedonale del territorio potendo così scegliere sia di percorrere le alzaie lungo canali e fiumi sia di addentrarsi nel territorio circostante, alla scoperta, tra brughiere e colline, di chiesette, piazzette e punti panoramici sulla valle del Ticino.

Trascorreremo insieme al geologo Cristiano Nericcio, guida ambientale ed escursionistica, un magnifico weekend all'insegna dello sport e del relax!

### PROGRAMMA

#### **I° GIORNO.**

##### Mattina

Ore 9.00 ritrovo presso l'Ostello Panperduto, registrazione dei partecipanti e assegnazione camere.

Ore 10.00 Inizio **corso base di cartografia** (classificazione della cartografia escursionistica, simbologia, topografica, orientamento, uso base della bussola); teoria e pratica. Durata della lezione: due ore circa.

Ore 12.30 Pranzo presso la caffetteria del Panperduto.

#### Pomeriggio

Ore 14.00 Inizio **corso base compatto di camminata nordica**. Il corso teorico – pratico, della durata di 3 ore circa, consentirà di apprendere la tecnica base della camminata nordica oltre che le informazioni necessarie per sfruttare al meglio questa straordinaria disciplina.

Ore 20.00 Cena presso la caffetteria del Panperduto.

## **II° GIORNO.**

### Mattina

Ore 9.00 Colazione

Ore 9.30 **Escursione** guidata con i bastoncini tra le sponde fluviali ed i canali (10 km circa), durante l'itinerario soste didattiche di carattere didattico storico – naturalistico e messa in pratica di alcune nozioni cartografiche (punto carta, uso bussola, ecc).

Ore 12.30 circa pranzo presso la caffetteria del Panperduto.

### Pomeriggio

Tempo libero. Entro le ore 17.00 check-out degli ospiti.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di 160,00 € a partecipante. L'attività per gruppi e aziende prevede un numero minimo di 10 partecipanti e di massimo 20.

I costi comprendono: pernottamento, pranzo e cena di sabato, prima colazione e pranzo di domenica; corso base di cartografia; corso base compatto di camminata nordica; escursione con la guida di domenica mattina.

I costi non comprendono: trasferimento presso la struttura del Panperduto; consumazioni extra presso la caffetteria; ogni voce non specificata nella voce "i costi comprendono".

## INFORMAZIONI

Per raggiungere il Panperduto consultare la cartina sul sito <http://www.panperduto.it/dove-siamo/> inserire nel navigatore Via Canottieri.

Ogni camera è dotata di servizi igienici con doccia, riscaldamento e aria condizionata, biancheria e connessione wi-fi.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattaci alla mail [info@panperduto.it](mailto:info@panperduto.it).