



Istituto Tecnico Agrario
"Duca degli Abruzzi"
Elmas



Comune di Elmas



FESTA DELLA LAGUNA

Giornata conclusiva: DOMENICA 20 SETTEMBRE 2009

Località Giliacquas ELMAS

PROGRAMMA

Dalle ore 09:20 2° Memorial "ANDREA SANNA", gara di Dragon Boat(*) tra gli atleti della A.s.d. Tritoni Tecnocasic Karalis con le principali associazioni sportive isolane ed un equipaggio dell'a.s.d. posidonia e dell'Istituto Tecnico Agrario "Duca degli Abruzzi" di ELMAS
x informazioni telefona al: 339.4891118

Dalle ore 10.00 mostra ed assaggi enogastronomici della produzione dell'Istituto Tecnico Agrario "Duca degli Abruzzi: olio, vino, miele, pane carasau, uva, ecc..
x informazioni visita il sito www.agrarioelmas.it o tel. 347.7029967

Dalle ore 11.30 alle ore 18.00 prove gratuite e lezioni di Camminata Nordica ()**, il metodo naturale divertente, rilassante, poco costoso ed efficace per vivere e conoscere la natura, migliorando la propria condizione fisica e tonificando la muscolatura, indipendentemente dall'età e dalla preparazione atletica.
x informazioni visita www.nordicwalkingsardegna.com o tel.: 348.9839802

Ore 18.00 inizio S.Messa

Ore 19.30 inizio premiazione dei vincitori delle gare.

(*) Il **Dragon Boat** e' una disciplina sportiva diffusa in tutto il mondo che prevede gare su imbarcazioni standard lunghe 12,66 metri e larghe 1,06 metri con la testa e la coda a forma di dragone. Queste imbarcazioni sono sospinte da 20 atleti al ritmo scandito dal tamburino, che usano pagaie di lunghezza compresa tra 1,05 m e 1,30 m e larghe non piu' di 18 cm, mentre il timoniere a poppa dell'imbarcazione tiene la direzione con un remo lungo circa 3 metri.

(**) Il **Nordic Walking**, la disciplina che associa l'utilizzo naturale e dinamico di bastoni, appositamente studiati, alla tecnica corretta del camminare. Una soluzione economica, molto diffusa nel mondo, per migliorare la salute e il benessere della popolazione, prevenire malattie e patologie, evitare e curare obesità (info e prenotazioni www.nordicwalkingsardegna.com). La presentazione sarà a cura della Scuola Nordic Walking Sardegna e prevede dalle 11.00 alle 18.00 prove gratuite per tutti i presenti e distribuzione di gadget informativi sulla laguna e sul restante territorio.

