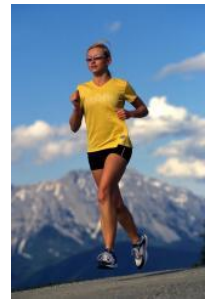




Tann - Giro Jogging

Tann - Giro Jogging



Jogging rafforza il sistema immunitario, aumenta la resistenza e rafforza le articolazioni.



Giro VERDE:

Difficoltà: per camminatori comodi

Itinerario: ca. 45 min.

Dislivello: ca. 150 m

Numero sentieri: 27

Giro BLU:

Difficoltà: per resistenti

Itinerario: ca. 80 min.

Dislivello: ca. 170 m

Numero sentieri: 27, 9A

Giro ROSSO:

Difficoltà: per esperti

Itinerario: ca. 70 min.

Dislivello: ca. 150 m

Numero sentieri: 27

Giro ARANCIONE:

Difficoltà: per esigenti

Itinerario: ca. 1,5 ore

Dislivello: ca. 180 m

Numero sentieri: 1,9 A,27

Riferimento: Pemmern – Hotel del Bosco****Tann
ca. 800 m strada asfaltata

Equipaggiamento:

Una scarpa da corsa è la cosa più importante. Siccome, tante altre caratteristiche tranne il numero di scarpe, svolgono un ruolo importante, si consiglia una consulenza personale presso Sport Mode Prantner, misura e controllo piede-scarpa.

Biancheria intima funzionale va utilizzato da molti corridori ed è molto comoda, perché normale biancheria intima di cotone assorbe il sudore e comincia ad attenersi al corpo.

Un monitor della frequenza cardiaca aiuta a stimare la carica correttamente.