

1° MAGGIO 2017

NORDIC WALKING ... FAVE e FORMAGGIO



Allenamento itinerante a CINGOLI



Buon 1° Maggio in cammino a tutti!



**Programma:**

- ✓ Ritrovo ore 9.00 presso i Viali Valentini di Cingoli
- ✓ Alle ore 9.30 partenza dal Crossodromo di Cingoli per l'allenamento di N.W.
- ✓ Alle ore 13 ritorno al Crossodromo ... e Picnic presso il prato del Convento dei Frati Minori Cappuccini di Cingoli (è gradita la condivisione di cibo e bevande!)



**Caratteristiche del percorso:**

Il percorso è ad anello e si snoda su strade di terra, bianche e asfaltate per una lunghezza totale di circa 13 km. L'allenamento è adatto a persone mediamente allenate ... mentre il picnic è adatto a tutti!



**Abbigliamento:**

Adeguate al clima di stagione, è consigliato vestirsi sempre a strati, giubbino antivento/antipioggia. Scarpe tipo da trail-running. Un ricambio completo da lasciare in macchina. Zaino con acqua e piccoli snack. Macchina fotografica.

L'allenamento è riservato ai Soci di "Macerata Nordic Walking" e la prenotazione è obbligatoria entro domenica 30 aprile 2017 chiamando il numero 327-2919452.

