

1° MAGGIO 2018

NORDIC WALKING ... FAVE e FORMAGGIO



Allenamento itinerante a CINGOLI



Buon 1° Maggio in cammino a tutti!



#### Programma:

- ✓ Ritrovo ore 9.00 presso il foro di Cingoli
- ✓ Alle ore 9.30 inizio allenamento "Fosso Vareno"
- ✓ Alle ore 12.30/ 13 ritorno al foro di Cingoli ... *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 9/10 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 lunedì 30 aprile 2018 chiamando il numero 327-2919452.

