

**ALLENAMENTO di WINTER
NORDIC WALKING
a PINTURA di BOLOGNOLA**

Domenica 19 marzo 2017

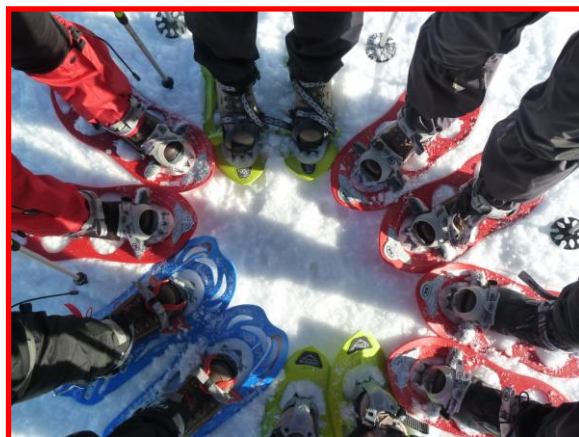


Descrizione del luogo:

Il viaggio inizia dalla protettiva faggeta dei Tre Santi per poi salire di quota alla volta del Versante Nord del Monte Castel Manardo. Dalle sue pendici ammireremo all'orizzonte la costa marchigiana e il Monte Conero. Scendendo scopriremo lo splendido Versante Nord dei Sibillini: la Valle del Fargno innevata e le cime di Pizzo Acuto, Pizzo Tre Vescovi e Monte Rotondo.

Programma

- Ritrovo alle ore **9,00** a Sarnano subito dopo la piazza direzione Sassotetto (lungo la via Benedetto Costa)
- Alle ore **9.30** ritrovo al parcheggio di Pintura di Bolognola
- Alle ore **10** inizio ciaspolata
- Alle ore **13** ritorno al parcheggio di Pintura di Bolognola e, per chi vuole, pranzo presso l'Hotel Hermitage di Sassotetto.



Caratteristiche del Percorso

- Durata 3 ore
- Difficoltà T (turistico)
- Dislivello 200 metri



Abbigliamento completo da trekking invernale con scarpe da trekking in goretex, ghette, pile, k-way, giacca impermeabile, cuffia, guanti, occhiali da sole. Un cambio da tenere in auto. Nello zaino: acqua, snack, termos con bevanda calda, macchina fotografica.

Quota di iscrizione: **15 €** (comprensiva del compenso per la guida che sarà un Maestro da sci da fondo o una Guida AIGAE, assicurazione RCT) + **5 €** (noleggio ciaspole/rak)

Pranzo: possibilità di pranzare al termine della Ciaspolata (verso le ore 13) presso l'Hotel Hermitage a prezzo convenzionato di euro **15,00**. Il pranzo è da confermare al momento della prenotazione entro venerdì 17 marzo.

Variatione o annullamento eventi: L'Organizzazione si riserva la possibilità di annullare l'evento qualora le condizioni atmosferiche non ne consentano un regolare svolgimento in sicurezza. L'attività può essere annullata o il percorso modificato su decisione della guida.

L'allenamento sarà tenuto dall'Istruttore di **Winter Nordic Walking** Antonio Muccichini, dai **Maestri di Nordic Walking** Attilio Mogianesi e Daniela Merelli e dagli **Istruttori** Giuliano Compagnucci e Renato Gigli di "Macerata Nordic Walking"; saremo inoltre accompagnati da un **Maestro di sci di fondo**.

L'allenamento è riservato ai soci di "**Macerata Nordic Walking ASD**" e ad eventuali loro familiari.

Prenotazione obbligatoria entro venerdì 17 marzo 2017 chiamando il numero **327-2919452**



Buon cammino a tutti!

