

ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING ELCITO e CANFAITO - 2 giugno 2017

Descrizione del luogo:

Mattino: Si parte da Elcito, piccolo paese arroccato su uno sperone roccioso a 821 m di altezza alle pendici del Monte San Vicino. Il tragitto è un doppio anello da percorrere tra il verde, su strade in terra battuta, dentro al bosco e sempre immersi in panorami che raccolgono tutta la bellezza di quei luoghi. Si arriva sopra la montagna di Elcito e si ritorna al meraviglioso borgo incastonato nella natura dove camminare infonde un senso di pace e serenità.



Pomeriggio: "Ci sono strade che conducono dentro una magia se i tuoi occhi sono pronti a perdersi..."
Camminata tra i faggi secolari della Riserva Naturale di Canfaito



Programma

- Ritrovo alle ore 9.00 direttamente a Elcito.
- Alle ore 9.30 partenza da Elcito per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 12/12,30 ritorno al parcheggio di Elcito.
- Pranzo al sacco nel suggestivo borgo di Elcito.
- Appena pranzo possibilità di fare un secondo percorso alla Riserva Naturale di Canfaito di circa 5 km di durata un'ora circa. Lo spostamento da Elcito a Canfaito avverrà con le proprie auto.

Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale dell'anello mattutino 9 km circa;
- Lunghezza totale pomeriggio a Canfaito 5 km circa;
- Percorso in quota a circa 900 metri di altitudine;
- Dislivello di circa 300 metri;
- DIFFICOLTA' MEDIA : il percorso è adatto a persone mediamente allenate per mettere in pratica la tecnica del N. W. e le tecniche di salita e discesa
- Tempo di percorrenza della mattina 3 ore circa compresa la sosta ad Elcito; pomeriggio 1 ora circa.

Abbigliamento adatto al clima di montagna, è consigliato vestirsi sempre a strati, cappello, giubbotto antivento/antipioggia. Scarpe tipo da trail-running. Un ricambio completo da lasciare in macchina. Zainetto con acqua e piccoli snack.

Quota di partecipazione € 5.

L'allenamento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking ASD" e la prenotazione è obbligatoria entro giovedì 1 giugno 2017 chiamando il numero 327- 2919452

Allenamento in collaborazione con Monica e Graziano di "Nordic Walking Marche" di Ancona.

Buon cammino a tutti!