

## ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING da PINTURA di BOLOGNOLA al RIFUGIO del FARGNO Domenica 22 ottobre 2017

### Descrizione del luogo

Si parte da Pintura di Bolognola e si arriva al Rifugio del Fargno situato a 1820 mt di altitudine sulla forcella da cui prende il nome nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Il panorama mozzafiato, che dona un ampio sguardo sulle creste del Pizzo Berro, Forca della Cervara, la Val di Panico, e la maestosa parete nord del Monte Bove, è il regalo che spetta a coloro che scelgono il rifugio quale punto di arrivo partendo dal fondo valle. Su parte del territorio che circonda il rifugio, battuto da forti venti che ne caratterizzano il clima in gran parte dell'anno, sono tornati a vivere il camoscio appenninico, l'aquila reale e il lupo. Si pranza in quota al rifugio e successivamente si ritorna indietro verso il punto di partenza.



### Programma

- Ritrovo alle ore 9.30 presso il parcheggio di Pintura di Bolognola
- Alle ore 10.00 partenza per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 12/12.30 arrivo al Rifugio del Fargno e pranzo.
- Dopo pranzo partenza per il ritorno verso Pintura di Bolognola.

### • Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale A/R del percorso è di circa 13 km (6,5 km andata e 6,5 km ritorno);
- Percorso in quota a partire da 1400 metri (a Pintura di Bolognola) fino ad arrivare a 1800 mt circa (al Rifugio del Fargno) di altitudine;
- Dislivello di circa 400 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 A/R circa 4 ore totali

- **Abbigliamento** adatto al clima di montagna, è vivamente consigliato vestirsi con indumenti pesanti, cuffia, giacca a vento, felpa, guanti, scarpe in goretex. Un ricambio completo da lasciare in macchina. Zainetto con acqua e piccoli snack.

**Quota di partecipazione € 5 + pranzo ad un prezzo concordato di € 18**



L'allenamento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking ASD" e la prenotazione è obbligatoria entro e non oltre venerdì 20 ottobre 2017 chiamando il numero 327- 2919452 **Buon cammino a tutti!**