

## ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING

### Periplo del LAGO di CASTRECCIONI

Domenica 24 settembre 2017

#### Descrizione del luogo

Il lago di Cingoli (noto anche come lago di Castreccioni) è un lago delle Marche creato da una diga sul fiume Musone negli anni ottanta. Si trova nel territorio del comune di Cingoli, e rappresenta il più grande bacino artificiale delle Marche e dell'Italia centrale, ricco di fauna acquatica e uccelli migratori. Il lago ha una superficie di oltre 2 chilometri quadrati ed una profondità che raggiunge circa i 55 m in prossimità della diga. L'ambiente è particolarmente suggestivo, con il profilo delle montagne intorno allo specchio d'acqua che si riflette sul lago in mille colori.



Il percorso sarà ad anello ed inizierà dal Parco Avventura posto sotto la diga di Castreccioni, imponente opera a gravità trascinata, inaugurata nel 1987 avente una lunghezza del suo coronamento di 280 metri ed un'altezza di 67 metri. Passeremo sopra il coronamento della Diga e quindi ci inoltreremo nel bosco che degrada nel lago. Effettueremo il periplo del lago con un agevole percorso di circa 13 km seguendo le sue sponde, infine percorreremo un tratto ad anello sotto al paese di Castreccioni per tornare poi al punto di partenza del Parco Avventura.

#### Programma

- Ritrovo alle ore 9.00 presso il Parco Avventura.
- Alle ore 9.30 partenza per l'allenamento itinerante di Nordic Walking.
- Alle ore 13.00 circa ritorno al parcheggio del Parco Avventura e possibilità di pranzare al ristorante "La Pineta" di Villa Pozzo di Cingoli.
- Dopo il pranzo possibilità di visitare il ponte dell'Intagliata o ponte romano posto poco distante dal Parco.

#### Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale 13 km circa.
- Tempo di percorrenza circa 3,5 ore.
- Grado di difficoltà: facile.

**Abbigliamento** adatto al clima di stagione, è consigliato vestirsi sempre a strati, pantaloni lunghi, giubbotto antivento/antipioggia. Scarpe tipo da trail-running. Un ricambio completo da lasciare in macchina, zainetto con acqua e snack per la sosta durante il cammino.

**Quota di partecipazione € 5.** Possibilità di fermarsi a pranzo presso "La Pineta" di Villa Pozzo di Cingoli al prezzo concordato di € 17 (antipastone + primo + dolce + caffè e la prenotazione è obbligatoria entro venerdì 22 settembre 2017)

L'allenamento è riservato ai **soci di "Macerata Nordic Walking ASD"** e la prenotazione è obbligatoria entro venerdì 22 settembre 2017 chiamando il numero 327- 2919452

In caso di maltempo l'allenamento è spostato in data da destinarsi.

**Buon cammino a tutti!**

