

**ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING**  
**al LAGO di FIASTRA e PODALLA**  
(...il lago blu tra i Monti Azzurri )

**Domenica 14 maggio 2017**

**Descrizione del luogo:**

Il Lago di Fiastra si trova in una conca circondata da bellissimi colli verdeggianti dove sullo sfondo si possono ammirare i Monti Sibillini. E' famoso per le sue acque dai colori diversi che vanno dall'azzurro, al turchese, al verde smeraldo, al blu a seconda del variare della luce e degli scorci e promontori da dove lo si ammira.

Si parte da San Lorenzo al Lago, si costeggia la riva e si prosegue verso Podalla, antico borgo dove il panorama è davvero



incantevole soprattutto nei mesi primaverili dove il verde della vegetazione arriva vicinissimo al lago che contrasta il colore turchese delle acque; si prosegue verso la Chiesa di Santa Madonna di Rio Bagno e verso la Chiesa del Sasso Bianco per poi scendere e ritornare al punto di partenza.

**Programma**

- Ritrovo alle ore 9.00 a San Lorenzo al Lago.
- Alle ore 9.30 partenza per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 13,00 /13,30 ritorno al punto di partenza e possibilità di pranzare all' "Osteria sul Lago" a San Lorenzo al Lago (la prenotazione per chi vuole restare a pranzo è obbligatoria)

**Caratteristiche del Percorso**

- Lunghezza del percorso 13 km circa;
- Tempo di percorrenza circa 4 ore;
- Dislivello in ascesa 450 metri;
- Dislivello in discesa 450 metri;
- Grado di difficoltà: l'allenamento è adatto ai soci che hanno un **BUON** allenamento.

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

**Quota di partecipazione € 5.** Possibilità di fermarsi a pranzo presso l'**Osteria del Lago** al prezzo concordato di **€ 15** (la prenotazione è obbligatoria entro venerdì 12 maggio 2017)

L'allenamento è riservato ai **soci di "Macerata Nordic Walking ASD"** e la prenotazione è obbligatoria entro venerdì 12 maggio 2017 chiamando il numero 327- 2919452

**Buon cammino a tutti!**