



Domenica 22 aprile 2018

ALLENAMENTO di NORDIC WALKING

il "VOLO delle FARFALLE" alle LAME ROSSE

Con le ali della solidarietà...rinasce dopo il sisma il Giardino delle Farfalle. Un luogo in cui rigenerarsi grazie a Fabiana e Patrizio custodi del loro tempio immerso nella natura.



Descrizione del luogo Le Lamie Rosse, il luogo dei Monti Sibillini che non ti aspetti. Possibilità di ammirare sculture naturali dal colore leggermente rosato e rigate orizzontalmente, con guglie a lama dalle forme più strane e incredibilmente belle.



Programma

ore **8.15** ritrovo presso il Giardino delle Farfalle di Montalto di Cessapalombo (MC).

ore **8.30** Inizio camminata con i bastoncini in un percorso immerso tra il verde verso le Lamie Rosse e ritorno.

ore **13.00** Pranzo Menu del viandante "**Mensam viatoris**" al

Giardino delle Farfalle. (Degustazione guidata alla scoperta dei sapori semplici della terra e della ricercatezza del gusto della natura: Aperitivo di benvenuto e stuzzicherie del goloso con prodotti tipici locali; Degustazione di pizze con farine alternative e fantasie di stagione; Pizza Dessert; Acqua e vino; Caffè o orzo). La prenotazione è obbligatoria entro **mercoledì 18 aprile 2108**.

Caratteristiche del Percorso

- Sviluppo chilometrico 10 km circa
- Durata 4 ore circa (A/R compresa la sosta)
- Difficoltà media



Abbigliamento Si consiglia un **abbigliamento adatto** (giubbotto antipioggia /antivento, scarpe comode da trail/running, occhiali da sole. un cambio completo di indumenti da lasciare in macchina). Nello zaino: acqua, snack, spuntino leggero per metà percorso e macchina fotografica.



Quota di iscrizione: 15 € (pranzo presso il Giardino delle farfalle) + 5 € (quota di partecipazione)

- L'allenamento sarà tenuto dagli Istruttori, Maestri e Master Trainer delle Associazioni di "Macerata Nordic Walking asd" e di "Scuola Italiana Nordic Walking Perugia asd"



- L'evento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking" e di "Scuola Italiana Nordic Walking Perugia asd"

- **Prenotazione obbligatoria entro mercoledì 18 aprile 2018** chiamando le rispettive associazioni.

Buon cammino a tutti!