

## ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING PANTANETO - RIFUGIO SALIERE - 2 luglio 2017

### Descrizione del luogo

Si parte da Pantaneto frazione di Montecavallo che sorge a 996 metri sul livello del mare. L'allenamento itinerante è verso il Rifugio Saliere situato sul Versante Sud del Monte Fema e si sviluppa tra il verde, sulle tracce di una vecchia strada forestale e sempre immersi in panorami che raccolgono tutta la bellezza di quei luoghi. Si arriva al Casale Saliere dove si ha la possibilità di pranzare e successivamente si ritorna indietro verso il punto di partenza.



### Programma

- Ritrovo alle ore 9.00 presso Motel Agip a Muccia oppure ore 9.30 a Montecavallo.
- Alle ore 10.00 partenza da Pantaneto di Montecavallo per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 12/12.30 arrivo al Rifugio Saliere e pranzo.
- Dopo pranzo partenza per il ritorno verso Pantaneto.



- **Caratteristiche del Percorso**
- Lunghezza totale A/R del percorso è di circa 15 km (7,5 km andata e 7,5 km ritorno);
- Percorso in quota a partire da 900 metri di altitudine;
- Dislivello di circa 500 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 4,5 ore totali

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

**Quota di partecipazione € 5 + pranzo ad un prezzo concordato di € 15** (primo, affettati, verdure, sfiziosità, acqua, vino e dolce)

L'allenamento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking ASD" e la **prenotazione è obbligatoria** entro e non oltre venerdì 30 giugno 2017 chiamando il numero 327- 2919452



**Buon cammino a tutti!**