

## ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING MONTENERO di CINGOLI

**Mercoledì 6 gennaio 2016**

### Descrizione del luogo

Il percorso è ad anello ed inizia dalla località di San Giuseppe di Cingoli e si arriva al crossodromo visitando l'altopiano di Pian dei Conti.

Successivamente si percorre la strada forestale delle Serre Alte fino al quadrivio di San Cristoforo e quindi, dopo aver percorso in discesa la carrareccia di Montenero, si ritorna al punto di partenza, percorrendo il sentiero di San Bonfiglio.

Il percorso di allenamento ad anello si snoda attraverso strade forestali, asfaltate e di terra, attraversa l'area floristica protetta del Montenero che costituisce un esempio di macchia mediterranea interna.



### Programma

- Ritrovo alle ore 8.30 presso i Viali di Cingoli.
- Alle ore 9.00 partenza dal parcheggio accanto alla Chiesa di San Giuseppe per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 14,00 ritorno al parcheggio di San Giuseppe.



### Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale 17 km circa;
- Dislivello totale in salita 1000 metri;
- Percorso **IMPEGNATIVO** sia per lunghezza sia per dislivello in salita e quindi è adatto a persone con un buon allenamento
- Tempo di percorrenza complessivo 5 ore circa
- Vista la lunghezza del percorso sono previste due soste intermedie per consumare spuntini/barrette e bibite energetiche di cui ogni partecipante dovrà dotarsi nello zainetto.

**Abbigliamento** adatto al clima di montagna, è comunque consigliato vestirsi sempre a strati. Zainetto, pantaloni lunghi, cappello/cuffia, giubbino antivento/antipioggia, scarpe tipo goretex da trail-running, ghette, guanti. Un ricambio completo da lasciare in macchina.

**Quota di partecipazione € 5.**

L'allenamento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking ASD" e la prenotazione è obbligatoria entro martedì 5 gennaio 2016 chiamando il numero 327- 2919452

**Buon Anno in cammino a tutti!**

