

**Allenamento itinerante al Monte San Vicino e al Monte Canfaiito**



## DOMENICA 21 OTTOBRE 2018

*ore 9.00 Ritrovo a Pian dell'Elmo per il percorso I TROCCHI*

*ore 9.00 Ritrovo al monumento di Canfaiito per il percorso CANFAITO*

*ore 9.30 - Partenza per il percorso "CANFAITO" oppure per il percorso "I TROCCHI" del "Nordic Walking Park"*

*ore 13.00 - Ritrovo presso IL RISTORANTE "Il Carbonaro" di Frontale*

### "CANFAITO"

*Facile lunghezza  
4.5 km (estendibile a 8 km)*

*Il percorso ad anello inizia presso il monumento di Canfaiito e prosegue lungo il tracciato del Nordic Walking Park.*

*Il percorso è pressoché pianeggiante ed è adatto a tutti non presentando difficoltà di sorta.*

### "I TROCCHI"

*Impegnativo lunghezza  
12.5 km*

*Il percorso inizia dal parcheggio di Pian dell'Elmo e prosegue lungo il tracciato del Nordic Walking Park.*

*Il percorso è impegnativo sia per la lunghezza sia per la presenza di qualche breve tratto, posto nei pressi della sorgente Trocchi, dove si richiede un buon allenamento.*

**Quota di partecipazione € 5.** **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. Zaino con acqua e piccoli snack.

L'allenamento è riservato ai **soci** di "Macerata Nordic Walking ASD" e la **prenotazione**, per entrambi i percorsi, è **obbligatoria** entro venerdì 19 ottobre 2018 chiamando il numero 327- 2919452.