

Allenamento itinerante al Monte San Vicino e al Monte Canfaito



DOMENICA 27 OTTOBRE 2019

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

ore 9.00 Ritrovo al monumento di Canfaito 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 7 km)*

Il percorso ad anello inizia presso il monumento di Canfaito 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.

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 25 ottobre 2019 chiamando il numero 327- 2919452.