

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.