



organizza

DOMENICA 16 GIUGNO 2019

ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING al MONTE CONERO

Descrizione del luogo:

Percorso ad anello della lunghezza di circa 13 km. Si percorreranno sentieri, strade in terra e brevi tratti di asfalto, adatti ad un allenamento performante per salita e discesa. Durante la camminata godremo della vista su strapiombi altissimi e su vasti panorami marini e ci fermeremo presso le misteriose "incisioni rupestri".



Programma

- Ritrovo alle ore 9.30 presso la Trattoria Conerello (via Cave, 16) situata, dopo Sirolo, 100 metri più avanti del bivio per la salita per Monte Conero lungo la strada provinciale.
- Alle ore 9.45 partenza per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 13,00 circa ritorno al punto di partenza dove si propone un PIC NIC condividendo cibo e bevande!

Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale 13 km;
- Dislivello totale positivo circa 550 metri;
- DIFFICOLTA' MEDIA: quindi è adatto a persone mediamente allenate;
- Tempo di percorrenza complessivo 3 ore circa.



Abbigliamento adatto al clima di stagione, è consigliato vestirsi sempre a strati, cappello, giubbotto antivento/antipioggia. Scarpe tipo da trail-running. Un ricambio completo da lasciare in macchina. Zaino con acqua e piccoli snack. Macchina fotografica.

Quota di partecipazione: normale allenamento.

L'allenamento è riservato ai **soci di "Macerata Nordic Walking ASD"** e la prenotazione è obbligatoria entro venerdì **14 GIUGNO 2019** chiamando il numero 327- 2919452

Buon cammino a tutti!