



organizza

MARTEDI' 25 APRILE 2017

ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING al MONTE CONERO

Descrizione del luogo:

Percorso ad anello della lunghezza di circa 11 km. Si cammina attraverso sentieri, strade in terra e brevi tratti di asfalto, adatti ad un allenamento performante per salita e discesa; visiteremo i sentieri alpestri del Monte Conero da cui godremo della vista su strapiombi altissimi e su vasti panorami marini.



Programma

- Ritrovo alle ore 8.30 a Piediripa (davanti al bar Torquati) oppure alle ore 9.30 presso la Trattoria Conerello (via Cave, 16) situata, dopo Sirolo, 100 metri più avanti del bivio 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 di mangiare al sacco tutti insieme in spiaggia.

Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale 11 km;
- Dislivello circa 400 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 € 5.

L'allenamento è riservato ai **soci di "Macerata Nordic Walking ASD"** e la prenotazione è obbligatoria entro lunedì 24 aprile 2017 chiamando il numero 327- 2919452

Buon cammino a tutti!