



## ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING

### MONTE SAN VICINO

**Domenica 9 ottobre 2016**

#### Descrizione del luogo:

Percorso ad anello. Si parte da Pian dell'Elmo posto a più di 900 metri di altezza e si prosegue verso il maneggio; si cammina lungo strade in terra battuta, sentieri su sterrato e campi aperti e molto panoramici. Dai piani di San Vicino attraverso la faggeta si ritorna al punto di partenza.



#### Programma

- Ritrovo alle ore 8.45 a Pian dell'Elmo di Apiro.
- Alle ore 9.00 partenza dal parcheggio di Pian dell'Elmo per l'allenamento itinerante di N.W.
- Alle ore 13,00 ritorno al parcheggio di Pian dell'Elmo dove si propone di mangiare al sacco tutti insieme.

#### Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale 12 km circa;
- Tragitto in quota tra i 950/1000 metri di altitudine
- Dislivello totale circa 350 metri;
- DIFFICOLTA' MEDIA : quindi è adatto a persone mediamente allenate;
- Tempo di percorrenza complessivo 4 ore circa.

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

**Quota di partecipazione € 5.**

L'allenamento è riservato ai **soci di "Macerata Nordic Walking ASD"** e la **prenotazione è obbligatoria** entro sabato 8 ottobre 2016 chiamando il numero 327- 2919452

Evento in collaborazione con Monica e Graziano di "Nordic Walking Marche" di Ancona.

**Buon cammino a tutti!**