



**Organizza**

**Domenica 28 dicembre 2014**

**ALLENAMENTO ITINERANTE  
"Montenero di Cingoli"**

**Programma**

**ore 09.00** Ritrovo presso il "Ristorante il Foro" (300 metri dopo la galleria sulla strada che collega Cingoli-San Severino).

**ore 09.30** Inizio camminata in un tragitto all'interno dell'area floristica protetta del Montenero che è un esempio di **MACCHIA MEDITERRANEA INTERNA**.



**Caratteristiche:** Il percorso, immerso tra il verde, è lungo circa 9,5 km con un dislivello di 300 metri. La difficoltà è media ed è adatto a persone allenate. Tempo di percorrenza intorno a 3 ore più breve sosta per lo spuntino.

- 
- Ⓜ **Quota di partecipazione: 5€** (con libera possibilità di pranzare sul posto)
  - Ⓜ Si consiglia un **abbigliamento adatto** (giubbino antipioggia /antivento, un cambio completo di indumenti da lasciare in macchina, scarpe comode da trail/running, acqua e spuntino leggero per metà percorso).
  - Ⓜ L'evento è con la presenza degli Istruttori Nazionali SINW (Daniela Merelli e Attilio Mogianesi) dell'associazione "**MACERATA Nordic Walking Asd**".
  - Ⓜ L'evento è **riservato ai soci** di "Macerata Nordic Walking"
  - Ⓜ Per informazioni ed iscrizioni: tel. **327-2919452** (prenotazione obbligatoria entro **sabato 27 dicembre 2014**)