



[www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it)



[www.giardinodellefarfalle.it](http://www.giardinodellefarfalle.it)

**organizzano**

TURMA LYNCIS

BELFORTE DEL CHIANTI

[www.turmalyncis.it](http://www.turmalyncis.it)



**Domenica 06 luglio 2014**  
**(Montalto di Cessapalombo MC)**

**NORDIC WALKING e TIRO con l'ARCO**  
**(un allenamento con archi e note di storia)**

**Programma:**

**ore 15.30:** Ritrovo presso il Giardino delle farfalle (Montalto di Cessapalombo).

**ore 16.00:** Inizio camminata nordica con gli Istruttori Nazionali SINW Daniela Merelli e Attilio Mogianesi di "MACERATA Nordic Walking Asd" verso la "Via della Città Perduta". Percorso ad anello immerso tra il verde lungo circa 10 km (dislivello massimo 200 metri, difficoltà media) Tempo di percorrenza ore 2,5.

**ore 17.00** Arrivo ai "Prati di Castro" e lezione dimostrativa con arco storico/tradizionale a cura di "Turma Lyncis Arcieri Storici" di Belforte del Chianti (Mc) e breve spiegazione storico/ambientale del luogo a cura di Patrizio Guglini del "Giardino delle farfalle".

**ore 19.00:** Partenza verso la "Valleone"

**ore 20.30:** Aperitivo di benvenuto e cena del viandante sul prato del Giardino delle Farfalle.

- Ⓜ **Costo a persona 20€** (10€ quota partecipazione + 10€ cena)
- Ⓜ Si consiglia un abbigliamento adeguato (giubbino antipioggia /antivento, scarpe adatte per camminare in montagna, un cambio completo di indumenti da lasciare in macchina), acqua.
- Ⓜ Prenotazione obbligatoria entro venerdì 04 luglio 2014.
- Ⓜ L'allenamento itinerante è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking" e di "Turma Lyncis Arcieri Storici"
- Ⓜ Per informazioni ed iscrizioni: Macerata Nordic Walking tel. 327-2919452 oppure [www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it)

**Cena**

- **Aperitivo di accoglienza:** centrifugato multivitaminico di verdura e frutta di stagione dissetante e rimineralizzante, ideale per dare il benvenuto ai "viandanti con i bastoncini e gli archi"
- **Pizza:** pizza a base di erbe spontanee e di prodotti tipici con farine alternative a lunga lievitazione
- **Pizza dessert**
- **Acqua - vino - caffè.**

**Buon appetito!**