



Domenica 13 gennaio 2019

ALLENAMENTO di WINTER NORDIC WALKING

ai PIANI di RAGNOLO

Descrizione del luogo: La ciaspolata ai Piani di Ragnolo, comune di Bolognola (MC), si svolge sulla parte Nord del Parco Nazionale dei Monti Sibillini in un contesto di straordinaria bellezza. Ci troviamo ad oltre 1400 mt e la posizione panoramica ci permetterà di poter ciaspolare guardando il Mare Adriatico che, nelle giornate limpide, si mostra con tutto il suo splendore.

Il percorso è ad anello pertanto il punto di partenza e di ritorno coincidono e si presenta con ampi tratti di radura priva di vegetazione.

Programma

- Punto di partenza ore **9,30** Incrocio S. Maria Maddalena - Sassotetto (quota s.l.m. 1465mt)
- Alle ore **10** inizio ciaspolata
- Alle ore **13** ritorno al punto di partenza



Caratteristiche del Percorso

- Sviluppo chilometrico 6 km circa
- Durata 3 ore (comprese le soste)
- Difficoltà T (turistico)
- Dislivello 200 metri

Abbigliamento completo da trekking invernale con scarpe da trekking in goretex, ghette, pile, k-way, giacca impermeabile, cuffia, guanti, occhiali da sole. Un cambio da tenere in auto. Nello zaino: acqua, snack, termos con bevanda calda, macchina fotografica.

Quota di iscrizione: **15 €** (comprensiva del compenso per la guida che sarà un Maestro da sci di fondo o una Guida AIGAE, assicurazione RCT) + **5 €** (noleggio ciaspole/rak)

Pranzo: Al termine della Ciaspolata, possibilità di pranzare presso il Rifugio "Fonte Lardina", ospiti di Andrea Salvatori, ad un prezzo convenzionato di euro **20,00**. **Menu** (Tagliere di affettati locali, tagliere di formaggi locali con marmellate biologiche, bruschette miste, polenta con vari tipi di sughi (o tonnarelli, pasta fresca della casa, con cacio e pepe) dolci tipici della casa, acqua, vino (o birra o coca cola), caffè ... e tanta cordialità!). **(Il pranzo è da confermare al momento della prenotazione entro venerdì 11 gennaio 2019).**

Variazione o annullamento eventi: L'Organizzazione si riserva la possibilità di annullare l'evento qualora le condizioni atmosferiche non ne consentano un regolare svolgimento in sicurezza. L'attività può essere annullata o il percorso modificato su decisione della guida.

L'allenamento sarà tenuto dagli Istruttori, Maestri e Master Trainer delle Associazioni di "Macerata Nordic Walking asd" e di "Scuola Italiana Nordic Walking Perugia asd"; saremo inoltre accompagnati da Maestri di sci di fondo.

Prenotazione obbligatoria entro **venerdì 11 gennaio 2019** chiamando le rispettive associazioni.



Buon cammino a tutti!

