



Comune di
SARNANO



organizzano

Domenica 10 agosto 2014 un ALLENAMENTO di:

NORDIC WALKING ai PIANI di RAGNOLO



(emozioni dal tramonto alla luna guardando le stelle cadenti)

ore 18.30: Ritrovo a Santa Maria Maddalena località Sassotetto di Sarnano (oppure ore 18.00 in Piazza della Libertà di Sarnano).

ore 19.00: Inizio camminata con i bastoncini. Si percorre un tratto verso ovest lungo una cresta panoramica per vivere l'emozione di camminare ed osservare il paesaggio da una visuale da cartolina e per ammirare il tramonto. Si prosegue poi in direzione est verso i Piani di Ragnolo per aspettare il sorgere della luna. Il cammino è piuttosto semplice poiché i dislivelli sono minimi e adatto a qualsiasi persona. Il tragitto è ad anello quasi tutto pianeggiante lungo circa 7 km.

ore 21.30: Sempre camminando si arriva presso "le Baite Cioci" dove c'è la sosta per la cena. Il Menu prevede antipasto, polenta con salsiccia e costine, bibite e caffè. Il digestivo è a base di bastoncini e Nordic Walking sotto le stelle cadenti!

- ✓ Costo a persona 15€ (cena) + 5€ (quota partecipazione uscita).
- ✓ Considerando che siamo ad un'altezza oltre i 1500 metri, si consiglia un abbigliamento adatto (giubbino antipioggia /antivento, pile pesante, pila frontale, un cambio completo di indumenti da lasciare in macchina)
- ✓ L'evento è riservato ai soci di "MACERATA Nordic Walking Asd" ed è con la presenza degli Istruttori Nazionali SINW Daniela Merelli e Attilio Mogianesi.

Per informazioni ed iscrizioni: tel. 327-2919452 (prenotazione obbligatoria entro e non oltre MERCOLEDI' 6 agosto 2014).

