

MACERATA NORDIC WALKING

Allenamento itinerante a  
SARNANO...



Ways  
WALKING INSIDE



## DOMENICA 27 SETTEMBRE 2020

ore 8.30 Ritrovo presso l'agriturismo il "Dolce Ristoro" (contrada Romani Sarnano)

ore 9.00 Inizio percorso ad anello lungo circa 14 km di difficoltà media, dislivello 400 mt.

ore 13.30 – Pranzo presso l'agriturismo "Il Dolce Ristoro".

**Descrizione del percorso:** Tempo di percorrenza ore 4.5 circa comprensivo di soste

*Si parte dall'Agriturismo il Dolce Ristoro, direzione Bisio-Garulla, località Fontanelle di Sarnano e si cammina sia su tratti asfaltati e strade bianche, sia nel bosco che in quota (circa 850 metri di altitudine) dove si possono ammirare scorci dei Sibillini di rara bellezza e un panorama straordinario. Il percorso è molto suggestivo con affacci da cartolina e si arriva alla Chiesa della Madonna della Pace (1506 -1560 Garulla-Amandola) immersa nel verde e nel silenzio; dopo una breve sosta si prosegue e si scende verso località Collina. Possibilità di fermarsi (dopo circa 11 km) oppure proseguire verso la Via delle Cascate Perdute poco distanti dal Borgo medioevale e capaci di stupire i camminatori per la loro caratteristica e bellezza; prima tappa "Le Cascatelle" in località Romani per proseguire verso le cascate de "Lu Vagnatò" in località Morelli. Gioielli naturali che impreziosiscono i boschi limitrofi al paese dove l'acqua del torrente Tennacola modella le rocce e copre ogni suono della natura. Come in una fiaba si prosegue verso il punto di partenza.*

**Pranzo** ad un prezzo concordato di € 15 (Tagliatelle del Montanaro - Tagliere di affettati e formaggi - Insalata-Verdure strascinate-Patate arrosto - Dolce della casa - Acqua - Vino - Caffè)

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

L'allenamento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking" e la prenotazione, è obbligatoria entro giovedì 24 settembre 2020