

Domenica 11 settembre 2016

MACERATA NORDIC WALKING cammina per CASTELSANTANGELO SUL NERA

con un allenamento itinerante di Nordic Walking a MONTENERO di CINGOLI in aiuto alla casa di riposo "A.Paparelli" danneggiata dal terremoto

Descrizione del luogo:

Il percorso è ad anello e si snoda su strade di terra, bianche e asfaltate, attraverso l'area floristica protetta del Montenero che costituisce un esempio di macchia mediterranea interna.

Programma:

- ✓ Il ritrovo è alle ore 8.30 presso i Viali Valentini di Cingoli
- ✓ Alle ore 9.00 partenza dal Crossodromo di Cingoli per l'allenamento di N.W.
- ✓ Alle ore 14 ritorno al Crossodromo.

Pranzo al sacco che si potrà consumare a fine percorso presso il luogo di arrivo che è attrezzato con panchine e bracieri.



Caratteristiche del percorso:

- ✓ Lunghezza totale 17 km;
- ✓ Dislivello totale in salita 500 metri ;
- ✓ Percorso IMPEGNATIVO sia per lunghezza sia per dislivello in salita e quindi è adatto a persone con un buon allenamento;
- ✓ Sarà possibile, per i Soci meno allenati, effettuare una parte del percorso di 11 km;
- ✓ Tempo di percorrenza complessivo 5 ore circa comprese le soste
- ✓ Sono previste due soste intermedie per consumare spuntini/barrette e bibite energetiche di cui ogni partecipante dovrà dotarsi nello zainetto.



Abbigliamento:

Zainetto, cappello, giubbino antivento/antipioggia, scarpe da running, un cambio completo di indumenti da lasciare in auto.

Quota di partecipazione: € 10 che saranno interamente devolute al **Comune di Castelsantangelo sul Nera** per contribuire alla ricostruzione della casa di riposo "A. Paparelli" danneggiata dal terremoto.

L'allenamento è riservato ai Soci di "Macerata Nordic Walking" e la prenotazione è obbligatoria entro sabato 10 settembre 2016 tramite sms al numero 327-2919452.