



&



organizzano:

Domenica 20 luglio 2014

ALLENAMENTO ITINERANTE al CRISTO delle MARCHE di CINGOLI

Programma:

ore 9.15 Ritrovo al piazzale del foro di Cingoli

ore 9.30 Inizio camminata nordica. Tempo complessivo di percorrenza quattro ore circa con una sosta centrale al "Cristo delle Marche" per lo spuntino. Percorso lungo 14,5 km di minima difficoltà, adatto anche ai meno allenati. Dislivello di 150 metri. Pranzo al sacco (snack, frutta, acqua). Si cammina dentro al bosco delle "tassinete" da cui si può ammirare un panorama mozzafiato e scorci di rara bellezza, fino ad arrivare al "**Cristo delle Marche**", opera scultorea dell'artista Nazzareno Rocchetti, che domina il "balcone" su cui si affaccia, e qui lo sguardo spazia dal mare ai monti, in un panorama straordinario.



ore 13.30 Ritorno al piazzale di partenza.

L'allenamento itinerante è riservato ai soci di "**Macerata Nordic Walking**" e di "**Nordic Walking Marche**". Quota di partecipazione € 5.

- ✓ Si consiglia un **abbigliamento adatto** (portare un giubbino antipioggia /antivento, scarpe comode da trail/running, un copricapo per ripararsi dal sole, un cambio completo di indumenti da lasciare in macchina, zainetto o marsupio e vestirsi a strati).
- ✓ La prenotazione è obbligatoria. Per informazioni ed iscrizioni:
"**Macerata Nordic Walking Asd**". Tel. **327-2919452**
"**Nordic Walking Marche Asd**" Tel. **334-5442829**