

ALLENAMENTO ITINERANTE DI NORDIC WALKING da PIAN dell'ELMO verso ELCITO

(...un borgo fuori dal tempo dove le stelle sono più vicine)

Domenica 20 settembre 2015

Descrizione del luogo:

Si parte da Pian dell'Elmo posto a più di 900 metri di altezza camminando lungo una strada che ha da un lato la vista del Monte San Vicino e dall'altro il Lago di Castreccioni e il Mare Adriatico. A metà percorso si arriva sopra la montagna di Elcito e si scende verso il piccolo paese arroccato su uno sperone roccioso a 821 m di altezza; è un meraviglioso borgo incastonato nella natura e camminare per le irte vie infonde un senso di pace e serenità. E' una ricchezza inestimabile dove il tempo sembra essersi fermato in mezzo ai vicoletti e sulla minuscola piazza col campanile.



Programma

- Ritrovo alle ore 8.15 a San Severino Marche al parcheggio dell'Ospedale per minimizzare le auto oppure ritrovo alle ore 9.00 direttamente a Pian dell'Elmo di Apiro.
- Alle ore 9.30 partenza dal parcheggio di Pian dell'Elmo per l'allenamento itinerante di N.W.
- A metà percorso pranzo al sacco nel suggestivo borgo di Elcito.
- Alle ore 14,30 /15,00 ritorno al parcheggio di Pian dell'Elmo.

Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale 15 km circa;
- Dislivello totale in salita 150 metri;
- DIFFICOLTA' MEDIA : il percorso non presenta difficoltà legate al dislivello ma alla lunghezza e quindi è adatto a persone mediamente allenate;
- Tempo di percorrenza complessivo 5 ore circa compresa la sosta ad Elcito.

Abbigliamento adatto al clima di montagna, è consigliato vestirsi sempre a strati, pantaloni lunghi, cappello, giubbino antivento/antipioggia. Scarpe tipo da trail-running. Un ricambio completo da lasciare in macchina.

Quota di partecipazione € 5.

L'allenamento è riservato ai **soci di "Macerata Nordic Walking ASD"** e la prenotazione è obbligatoria entro venerdì 18 settembre 2015 chiamando il numero 327- 2919452

Buon cammino a tutti!