



**Organizza**  
**Domenica 19 ottobre 2014**

**Il NORDIC WALKING alle LAME ROSSE**  
**(Montalto di Cessapalombo MC)**

**Programma:**



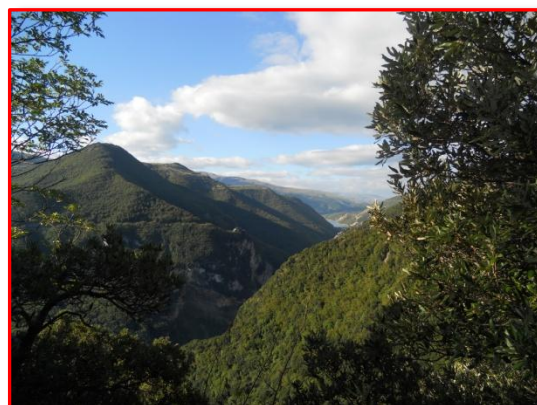
**ore 08.30:** Ritrovo presso Villa di Montalto di Cessapalombo.

**ore 09.00:** Inizio camminata nordica in un percorso immerso tra il verde lungo circa 9 km (4,5 km + 4,5 km) con dislivello in salita in andata di 300 metri e dislivello in salita al ritorno di 150 metri. Difficoltà media. Tempo di percorrenza circa 4 ore (A/R) più breve sosta alle Lame Rosse per spuntino.

**ore 13.30/14.00:** Pranzo buffet del viandante "Mensam viatoris" al Giardino delle Farfalle.

**(Degustazione guidata** alla scoperta dei sapori semplici della terra e della ricercatezza del gusto della natura

*Le Lame Rosse: il luogo dei Monti Sibillini che non ti aspetti... Sculture naturali dal colore leggermente rosato e rigate orizzontalmente con guglie a lama dalle forme più strane e incredibilmente belle.*



- Ⓢ **Costo a persona 10€** (pranzo presso il Giardino delle Farfalle) + **5€** (quota partecipazione)
- Ⓢ Si consiglia un **abbigliamento adatto** (giubbino antipioggia /antivento, un cambio completo di indumenti da lasciare in macchina, scarpe comode da trail/running, acqua e spuntino leggero per metà percorso).
- Ⓢ L'evento è con la presenza degli Istruttori Nazionali SINW (Daniela Merelli e Attilio Mogianesi) dell'associazione "MACERATA Nordic Walking Asd".
- Ⓢ L'evento è **riservato ai soci** di "Macerata Nordic Walking"
- Ⓢ Per informazioni ed iscrizioni: tel. **327-2919452** (prenotazione obbligatoria entro giovedì 16 ottobre 2014)