



**Nordic Walking
Marche** ★☆☆



in collaborazione con:

*Era ormai giorno e la nostra
piccola farfalla aprì gli occhi, si
stiracchiò le ali, annusò il vento,
guardò per un breve.*



(Montalto di Cessapalombo MC)

organizzano

Sabato 20 luglio 2013

**NORDIC WALKING tra le FARFALLE e i FRUTTI SELVATICI
(un allenamento ... un'emozione)**

Programma:

ore 16: Ritrovo presso il Giardino delle farfalle.

ore 16.15: Inizio camminata nordica in un percorso ad anello immerso tra il verde lungo circa 10 km (dislivello massimo 200 metri, difficoltà media) Tempo di percorrenza 2,5 - 3 ore.

ore 19: Visita guidata al **Museo** del Giardino delle farfalle (percorso didattico al chiuso) e della **Serra Osservatorio** (esperienza dal vero all'aperto).

ore 19.30: Cena buffet del viandante "**Mensam viatoris**" sul prato del Giardino delle Farfalle.

- ✓ La cena sarà una **degustazione guidata** alla scoperta dei sapori semplici della terra e della ricercatezza del gusto della natura!
- ✓ **Quota di partecipazione: € 5,00 (+ Cena € 10,00)**
- ✓ Se qualcuno dei partecipanti alla passeggiata desidera portare la famiglia che non prende parte alla camminata può attendere il gruppo al Giardino delle Farfalle dove ci sono aree sosta giochi per bambini.

-
- ✓ Prenotazione obbligatoria (entro giovedì 18 luglio 2013)
 - ✓ Per informazioni ed iscrizioni - evento riservato ai soci:
Macerata Nordic Walking tel. **327-2919452**
Asd Nordic Walking Marche tel. **334-5442829**

Menu

"Mensam viatoris"

Aperitivo di accoglienza: centrifugato di verdura e frutta di stagione-Dissetante e rimineralizzante, ideale per dare il benvenuto ai "viandanti con i bastoncini".

Tagliere di salumi e formaggi locali

Pane nero ai cereali

Pane al Farro

Frittatine alle erbe aromatiche di stagione

Farro alla mentuccia

Ceci alle erbe spontanee

Fagioli al timo ed erba cipollina

Treccia farcita bi-gusto: ortica e prosciutto-formaggio.

Biscotti al farro e frutti di bosco

Ossa da mordere

Acqua e vino

Buon appetito!