

Nordic Walking

Domenica 10 novembre 2013

allenamento itinerante percorrendo l'Anello del Monte San Vicino

evento in collaborazione tra

Asd Nordic Walking Marche & Asd Macerata Nordic Walking



Per una domenica abbandoniamo i nostri litorali e le dolci colline, ci dirigiamo al Monte San Vicino per fare un allenamento itinerante in zona montana.

Il percorso che andremo a fare è il noto "Anello del San Vicino", opportunamente rivisto e modificato dai nostri istruttori per poterlo percorrere agevolmente con la tecnica del Nordic Walking. Un percorso ad anello immerso nel verde, lungo 11,5 km circa, con partenza da località Pian dell'Elmo, in particolare Hotel San Vicino, si prosegue sino al maneggio e si percorrerà alternativamente sentieri in terra battuta, in parte anche segnati come ippovia, alcune stradine forestali bianche e sentieri su sterrato in campo aperto e panoramico sino a raggiungere i piani di S.Vicino e ci addentreremo dentro la grande faggeta per poi arrivare al parcheggio del campeggio, sino a tornare al luogo di partenza.

Il tragitto si tiene in quota tra i 950/1.100 metri di altitudine.

Difficoltà di tipo Media adatto a chi ha già una discreta padronanza dei bastoncini e si sente abbastanza allenato. E' molto interessante per chi vuole cogliere l'opportunità di mettere in pratica le tecniche di salita e discesa. **Dislivello** di circa 400 metri ben distribuiti. Tempo di percorrenza previsto 4 ore.

Suggerimenti: portare un piccolo zaino contenente una bottiglietta d'acqua, piccoli snack o frutta, un capo antivento e antipioggia, cappellino. Un ricambio completo da lasciare in auto. Indossare buone scarpe da trail running o simili.

Punti di ritrovo: ore 8,00 al parcheggio ex-zuccherificio di Jesi, verifica dei posti disponibili per ottimizzare il numero delle auto. Si richiede massima puntualità. Appuntamento con il gruppo di Macerata a Pian dell'Elmo ore 9.00.

Pranzo: alle ore 13,00 si propone di mangiare tutti insieme assaggiando un menu' predisposto per noi dall'Hotel San Vicino (zuppa di maltagliati con orzo, piatto di polenta con saliccia e costarelle, acqua, vino e caffè) – costo euro 12,00.

Prenotazione obbligatoria (entro giovedì 7 novembre) -evento riservato ai soci- quota di partecipazione euro 10,00 + pranzo euro 12,00.