

Domenica 16 GIUGNO 2024

ALLENAMENTO di NORDIC WALKING

lungo la Ex-Ferrovia SPOLETO-NORCIA

(fino a Sant'Anatolia di Narco)



Descrizione del luogo

Il tracciato ferroviario di 51 km da Spoleto a Norcia venne inaugurato il 1° novembre 1926, dopo 13 anni di lavori, e rimase operativo fino al 31 luglio 1968 quando fu data la partenza all'ultimo treno. Il suggestivo percorso, caratterizzato da gallerie e viadotti e immerso in un incantevole scenario naturale, è stato quasi interamente riqualificato e messo in sicurezza per essere convertito in una speciale greenway fruibile da camminatori e ciclisti.



Il tracciato che percorreremo sarà il tratto Spoleto - Santa Anatolia di Narco: presenta i maggiori dislivelli ed è quello più ricco di opere (ponti, viadotti, gallerie) sia per numero che per importanza.

Attualmente, non essendo più percorribile il tratto urbano della ex ferrovia, il punto di partenza del tracciato si trova nei pressi dello svincolo nord della S.S. n. 3 Flaminia accanto al cancello di ingresso di una ex struttura ricettiva.

Partiremo da quota 292m e dopo una percorrenza di 7.7 km in salita dolce al 4-5% arriveremo alla galleria Caprareccia lunga 2 km posta a quota 610m. per poi riscendere, per circa 10 km, fino a Sant'Anatolia di Narco dove prenderemo bus proveniente da Norcia.



Caratteristiche del Percorso - tratto Spoleto - Santa Anatolia di Narco

- Lunghezza del percorso km 18
- Dislivello positivo: 442 m
- Pendenza max: 4-5%
- **Difficoltà tecnica: media dovuta alla distanza**

Programma

- Orario e luogo di ritrovo: **ore 9.30 a Spoleto** (seguirà posizione)
- Orario di partenza ore 10
- Orario di arrivo ore 16.30-17.00 circa
- Tempo di percorrenza stimato: **6 ore + soste varie**
- Ore 18.22 orario di partenza con bus da Sant'Anatolia di Narco per la stazione di Spoleto.



Informazioni utili

- Si può parcheggiare l'auto a Spoleto CONAD vicino al luogo di partenza (seguirà posizione)
- Al ritorno distanza dalla stazione di Spoleto al parcheggio auto 15 min (900 metri)
- Abbigliamento adatto alla stagione, **tassativo giubbotto e pila frontale (per percorrere la galleria)**
- **PRANZO AL SACCO (durante il percorso non ci sono punti di ristoro)**

-
- L'allenamento sarà tenuto dagli Istruttori, Maestri e Master Trainer ACSI/WAYS dell'Associazione "Macerata Nordic Walking"
 - L'evento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking"