

ORGANIZZA  **DOMENICA 22 SETTEMBRE 2024**

## **ALLENAMENTO ITINERANTE (MONTECAVALLO) PANTANETO - RIFUGIO CASALE di CROCE**

### Descrizione del luogo

*Si parte da Pantaneto frazione di Montecavallo che sorge a 996 metri sul livello del mare. L'allenamento itinerante è verso il Rifugio Casale di Croce situato sul Versante Sud del Monte Fema e si sviluppa tra il verde, sulle tracce di una vecchia strada forestale e sempre immersi in panorami che raccolgono tutta la bellezza di quei luoghi. Si arriva al Rifugio dove si pranza e successivamente si ritorna indietro verso il punto di partenza.*



### Programma

- Ritrovo alle ore 9.30 a Montecavallo.
- Alle ore 10.00 partenza da Pantaneto di Montecavallo per l'allenamento itinerante di N. W.
- Alle ore 12/12.30 arrivo al Rifugio Casale di Croce e pranzo.
- Dopo pranzo partenza per il ritorno verso Pantaneto.

### • Caratteristiche del Percorso

- Lunghezza totale A/R del percorso è di circa 15 km (7,5 km andata e 7,5 km ritorno);
- Percorso in quota a partire da 900 metri di altitudine;
- Dislivello di circa 500 metri;
- **DIFFICOLTA' MEDIA** : il percorso è adatto a persone mediamente allenate per mettere in pratica la tecnica del N. W. e le tecniche di salita e discesa
- Tempo di percorrenza A/R circa 4,5 ore totali + sosta pranzo



- **Abbigliamento** adatto al clima di montagna, è consigliato vestirsi sempre a strati, giubbino antivento/antipioggia. Felpa da indossare durante il pranzo. Scarpe tipo da trail-running. Un ricambio completo da lasciare in macchina. Zainetto con acqua e piccoli snack.

**Quota di partecipazione € 5 + pranzo ad un prezzo concordato di € 25.**

*L'allenamento è riservato ai soci di "Macerata Nordic Walking ASD" e la prenotazione è obbligatoria entro e non oltre **giovedì 19 settembre 2024** sui gruppi WhatsApp*

