

DOMENICA 2 AGOSTO

**CAMMINATA ITINERANTE DI NORDIC
WALKING
AI LAGHI GEMELLI - MONTE SILLARA**

PROGRAMMA

Ore 7.15: primo ritrovo a Pilastro nel parcheggio della pasticceria Zarotti (lato destro distributore del latte)

Ore 9.30: arrivo alla stazione turistica di Prato Spilla e partenza camminata verso i LAGHI GEMELLI DEL MONTE SILLARA (Pranzo a sacco), per poi raggiungere MONTE SILLARA e ritorno dal crinale e ritorno a PRATO SPILLA. Il percorso si snoderà su tracciato sterrato di circa 14 Km , attraversando un meraviglioso Bosco di Faggi e laghi incantati. Durante la passeggiata, visto l'incantevole ambiente montano, affronteremo le tecniche del Nordic e nello specifico tecniche di salita e di discesa.

Ore 17.00: Rientro previsto a PRATO SPILLA

L'uscita sarà effettuata, solo al raggiungimento di almeno 8 partecipanti, e si raccomanda di dare conferma della propria adesione entro MARTEDI' 28 LUGLIO ore 13.00.

Come di consueto cercheremo, in base ai partecipanti, di ottimizzare l'utilizzo delle macchine e divideremo poi le spese di viaggio con chi mette a disposizione il mezzo.

COSTO: Obbligatorio tesseramento a Parmachecammina 15 € per questioni assicurative. Per coloro che sono in possesso dell'abbonamento, è prevista l'obliterazione di tre casella e senza ulteriore spesa (corrispondente di 12 €) oppure 15 € per chi non è in possesso dell'abbonamento.

In caso in cui uno non ha presentato il certificato.

INFO

PATRIZIA CELL. 339/2792580

patriziabaretti@gmail.com

parmachecammina2016@gmail.com

**A.S.D.PARMACHECAMMINA
NORDIC WALKING**



