



SETTEMBRE 2018 NORDIC WALKING IN VAL PARMA

9 SETTEMBRE 2018

NORDIC WALKING AL FESTIVAL DEL PROSCIUTTO

Il **percorso**, che parte dal centro del paese di Langhirano dal gazebo informativo di **CAMMINAFACILE NORDIC WALKING PARMA-ANWI PARMA**, sale delicatamente verso l'abitato di Mattaleto, a seguire la frazione il Chioso e successivamente Vidiana in direzione Casatico attraversando meravigliose colline su strade di campagna. L'escursione arriva fino alle **Cantine Dall'Asta** dove ci fermeremo per un breve spuntino/aperitivo a base di prosciutto e vino.

Il **rientro** sarà in parte sullo stesso percorso ed in parte ad anello passando dalla ciclopista di Langhirano fino al punto di partenza.

Su asfalto, su carraie e tratturi di campagna, il percorso ha una lunghezza di circa 12 km con un dislivello positivo di circa 264 mt e negativo di 287 da percorrere in 3 ore escluso le soste, è considerato di difficoltà **MEDIA**.

Abbigliamento consigliato è quello tipico del periodo estivo: scarpette con suola ben scolpita, cappellino, occhiali da sole, crema, ecc...**RICORDATI** di portare uno zainetto non troppo ingombrante con acqua, eventuale cambio maglietta, giacca antivento (impermeabile).

Ritrovo ore 9.20 **partenza** ore 9.30 dalla piazza di Langhirano dal gazebo **CAMMINAFACILE-ANWI PARMA**

23 SETTEMBRE 2018

NORDIC WALKING PILASTRO IN SAGRA

Il **percorso**, parte ed arriva all'abitato di Pilastro con un itinerario in parte ad anello, attraversa le colline circostanti passando da Calicella e dall'Azienda Vinicola Ariola. In parte su asfalto ed in parte su sterrato ha una lunghezza di circa 7 km e, con un dislivello positivo di poco meno 100 mt, un tempo di percorrenza di 2 ore (escluso le soste) è da considerarsi di difficoltà **MEDIO-FACILE**.

Abbigliamento consigliato è quello tipico del periodo estivo: scarpette con suola ben scolpita, cappellino, occhiali da sole, crema, ecc...**RICORDATI** di portare uno zainetto non troppo ingombrante con acqua, eventuale cambio maglietta, giacca antivento (impermeabile).

Ritrovo e partenza ore 9.30 dalla piazza di Pilastro.

QUOTA UNICA PER LE 2 USCITE È DI € 15,00 ISCRIZIONI ENTRO IL GIORNO LUNEDÌ 3 SETTEMBRE 2018 A: info@camminafacile.it OPPURE AL 335 45 76 69 BONINI FRANCESCO