****  ****

**25 settembre 2022**

***NORDIC WALKING* ANELLO DI MONTE ISOLA**

**Il percorso, molto panoramico,** parte dalla frazione di Peschiera, passa dal Santuario Madonna della Ceriola per ritornare al punto di partenza attraverso un itinerario vario e misto di sterrato, asfalto e lastricato.

**Il primo tratto** è abbastanza tosto (molto Ligure…) circa 30 minuti di notevole salita fino all’abitato di Cure e poi fino al Sanutario; una lunghezza di circa 9 km, un dislivello positivo di 450 mt per un tempo di poco più di 3 ore (escluso le soste) lo rendono di **DIFFICOLTÀ MEDIA.**

**Abbigliamento consigliato:** con scarpe leggere e suola ben scolpita (meglio se impermeabili) pantaloni lunghi/corti, maglietta o maglia anche pesante con smanicato (eventuale felpa) giacchetta antivento impermeabile, occhiali, cappellino. Nello **zaino**, che ricordo **piccolo,** mettere anche acqua, spuntino o frutto e **LA MACCHINA FOTOGRAFICA.**

**Ritrovo ore 7.00 e partenza** **ore 7.10** ***(puntualità!)*** parcheggio autostradale Parma Centro (Roadhouse)

**Quota** dell’uscita € 15,00

**Prenotazioni** entro il giorno **venerdì 23 settembre 2022** a:

info@camminafacile.it oppure al 335 45 76 69 Bonini Francesco

***INFO***: traghetto per Monte Isola da Sulzano € 5,50 a/r

 Mangeremo qualcosa la (indicativamente Mr. Bike Cafè)