**  **

**8 MAGGIO 2022**

***NORDIC WALKING* LUNGO LA COSTA DI CASTRIGNANO**

**Bel percorso collinare** ad anello situato nelle alture sopra Langhirano che parte subito dopo l’abitato di Strognano, passa dalla costa di Castrignano e da Castrignano per poi ritornare al punto di partenza.

Poco più di 5 km di lunghezza, un dislivello di circa 250 mt ed un tempo di percorrenza di 1 ora e 40 minuti (escluso le soste) lo rendono di **DIFFICOLTÀ** **MEDIA.**

**L’abbigliamento consigliato** è primaverile leggero (smanicato e maglietta) con possibilità di coprirsi a seconda delle esigenze, scarpe leggere con suola ben scolpita, e nello zaino (che ricordo piccolo) impermeabile, occhiali da sole, cappellino, eventuale piccolo spuntino (frutto) e bevanda...NON SCORDARTI LA MACCHINA FOTOGRAFICA!!

**Ritrovo e partenza** ore 9.30 dal parcheggio scambiatore Campus (Pizzeria La Meta)

**WALKER + ATTIVO PUNTI 3**

**Quota** dell’uscita è di € 10,00

**Prenotazioni**, entro il giorno venerdì 6 maggio 2022 a**:**

[info@camminafacile.it](mailto:info@camminafacile.it) oppure al 335 45 76 69 Bonini Francesco

ATTENZIONE! L’USCITA POTREBBE SUBIRE MODIFICAZIONI O ESSERE SPOSTATA NEL CASO IN CUI LE CONDIZIONI METEO O DEL TERRENO LO RENDESSERO NECESSARIO