



**27 LUGLIO 2025**

## **NORDIC WALKING NEL SENTIERO DELLE CASCATE**

**Il percorso** parte dalla località Casa delle Rose limitrofa al paese di Sant'Annapelago a mt. 1079 e, dopo una brevissima salita, diventa pianeggiante per un buon tratto; ritorna in salita nella sua parte centrale per poi ridiscendere dalla forestale di Montalto.

La camminata, che si sviluppa tutta nel bosco all'interno della Foresta nel Parco del Frignano, ci porta a vedere con piccole deviazioni le varie cascate che seguono il sentiero.

Lunghezza 11 km circa, dislivello positivo 416 mt e una durata di 3 ore (escluso le soste) rendono il nostro percorso di **DIFFICOLTÀ MEDIA**.

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

**Ritrovo e partenza** ore 7.00 dal parcheggio autostradale Parma Centro (Roadhouse).

Al termine potremo mangiare un panino in zona.

**Quota** dell'uscita € 15,00

**Prenotazioni** entro il giorno **venerdì 25 luglio 2025** 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**