



Monte Compatri e le rovine del Tuscolo - 29 ottobre

Partenza	Piazza Manfredo Fanti	Lunghezza	12 Km circa
Dislivello positivo	380 m circa	Allenamento richiesto	medio
Appuntamento	ore 8:30 <u>partenza ore 9:00</u>	Durata	4,30h circa

Attrezzatura e abbigliamento necessari

- Scarpe da ginnastica
- Abbigliamento sportivo
- Acqua
- Bastoncini da Nordic Walking* **OBBLIGATORI** (differenti dai bastoncini da trekking per il guantino che presenta un passante per il pollice, in modo da tenere la mano ben ancorata all'impugnatura, inclinata in avanti per favorire la spinta)
- Snack
- Zainetto

*Qualora non avessi i bastoncini da Nordic Walking ci pensiamo noi, l'affitto delle bacchette è di 3€

Per prenotare

Tramite mail a associazionemovet@gmail.com o contattare il numero **377 3045961**

Il prezzo è di 20€ a partecipante compreso biglietto dell'Area Archeologica del Tuscolo

In cosa consiste il percorso

“Monte Compatri e le rovine del Tuscolo” è il percorso che ti farà viaggiare nel tempo.

Partendo dal caratteristico centro storico, visitandolo nella sua forma contemporanea sarai poi trasportato in un'epoca molto lontana. Dopo una salita e una camminata nel verde del Parco Archeologico Culturale di Tuscolo, dove potrai rigenerarti tra la natura che circonda il borgo, approderai nella civiltà romana.

Infatti, avrai l'opportunità di camminare e goderti l'Area Archeologica di Tuscolo, tra miti, storia e archeologia, il tutto grazie alla guida che ti aspetterà in cima al monte.

Il percorso è ad anello.

Chi ti accompagnerà

Emanuele e Carlotta sono due professionisti dell'esercizio fisico, che ti insegneranno in una prima fase la tecnica e i benefici del Nordic Walking.

Una guida escursionistica ti farà scoprire caratteristiche naturalistiche, geologiche e botaniche del territorio.

Un esperto d'arte ti guiderà nel Parco Archeologico del Tuscolo.

Che cosa è il Nordic Walking

Il Nordic Walking è una camminata che si effettua impugnando appositi bastoncini che, alternati, che migliorano la spinta del corpo in avanti. Nato come allenamento estivo per lo sci di fondo, ha preso piede in tutto il mondo per i notevoli benefici che porta.

Infatti, rispetto ad una normale camminata, a parità di tempo, aumenta il consumo energetico ma la fatica percepita diminuisce.

La nostra camminata sarà ancora più benefica!

Potrai rigenerare non solo il corpo, ma anche la mente.

E sai perché?

Perché oltre a camminare per i sentieri del meraviglioso Parco Regionale dei Castelli Romani, la camminata sarà incentrata sui centri storici di Frascati, Rocca di Papa, Nemi e Monte Compatri. Da qui il nome “**URBAN Nordic Walking**”.

Ad ogni partecipante verrà richiesto di firmare una liberatoria di responsabilità