



## Nemi, tra borgo e natura - 22 ottobre

<b>Partenza</b>	Piazza Roma (davanti al roseto di Nemi)	<b>Lunghezza</b>	6 Km circa
<b>Dislivello positivo</b>	267 m circa	<b>Allenamento richiesto</b>	facile
<b>Appuntamento</b>	ore 10:00 <u>partenza ore 10:30</u>	<b>Durata</b>	2.30h 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](mailto:associazionemovet@gmail.com) o contattare il numero 377 3045961

Il prezzo è di 10€ a partecipante

### In cosa consiste il percorso

“Nemi: tra borgo e natura” è il percorso che ti farà scoprire la città delle fragole: Nemi. Arroccata sopra ad un lago, è la bomboniera dei Castelli Romani. Con la guida di un'archeologa, tra un sali e scendi, avrai la possibilità di scoprirne i segreti e le curiosità.

Ti addenterai poi nel Parco Regionale dei Castelli Romani, percorrendo un tratto della storica Via Francigena fino ad arrivare alla località “Fontana Tempesta”, luogo di magia e storia.

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.

Un'esperta guida turistica ti racconterà, durante la camminata, le caratteristiche e la storia del bellissimo borgo di Nemi

## 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