



Rocca di papa, una finestra su Roma - 15 ottobre

Partenza	Piazza della Repubblica	Lunghezza	13 Km circa
Dislivello positivo	395 m circa	Allenamento richiesto	medio
Appuntamento	ore 9:00 <u>partenza ore 9:30</u>	Durata	4h 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 15€ a partecipante

In cosa consiste il percorso

“Rocca di Papa: una finestra su Roma” ti farà conoscere la natura e il borgo storico della città di Rocca di Papa.

Partendo dall'antica Roma, viaggerai nel tempo percorrendo la Via Sacra, all'interno del Parco Regionale dei Castelli Romani.

Immergendoti nella natura roccheggiana, potrai camminare tra i caratteristici castagni del bosco raggiungendo il punto più alto dei Castelli Romani. Ti faremo poi tornare nella civiltà, passando prima per la Fortezza Medievale per poi addentrarti nelle caratteristiche vie del centro storico.

Una guida ti aspetterà per scoprire insieme la storia e l'arte del paese.

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 Dottore Forestale farà da guida nel Parco dei Castelli Romani e ti aiuterà a scoprire al meglio la natura di questo luogo magico.

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