



## *Frascati e le sue ville - 8 ottobre*

<b>Partenza</b>	Stazione di Frascati (piazzale Sandro Pertini)	<b>Lunghezza</b>	10 Km circa
<b>Dislivello positivo</b>	220 m circa	<b>Allenamento richiesto</b>	medio
<b>Appuntamento</b>	ore 9:00 <u>partenza ore 9:30</u>	<b>Durata</b>	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](mailto:associazionemovet@gmail.com) o contattare il numero **377 3045961**

Il prezzo è di 15€ a partecipante

### **In cosa consiste il percorso**

“Frascati e le sue Ville” ti farà immergere nella storia della città di Frascati. Tra una camminata nordica ed una spiegazione da parte di una guida scoprirai i segreti che rendono Frascati uno dei borghi più affascinanti dei Castelli Romani.

Dopo aver visto i luoghi più caratteristici del centro storico, ti porteremo nei cortili di 4 Ville Tuscolane, “case di campagna” costruite dalla nobiltà papale dal XVI secolo: Villa Falconieri, Villa Mondragone, Villa Aldobrandini e Villa Tuscolana. Il percorso terminerà nel Parco dell’Ombrellino.

### **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 esperta racconterà la storia e le caratteristiche dei luoghi che andremo a visitare, per goderti al meglio questa esperienza.

## 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