



2018

UN ANNO DI ATTIVITA'

“AREZZO NORDIC WALKING SINW - ASD”

“GRUPPO NORDIC WALKING LUCIGNANO”

Programma previsto per l'anno 2018.

- **Domenica 11 febbraio: MONTEFOLLONICO**

Camminata di San Valentino, su un percorso nuovo, adatto alla nostra disciplina e preparato in collaborazione con gli amici dell'Atletica Sinalunga

- **Domenica 25 marzo: MONTALCINO**

Partecipazione ad una camminata (programma e percorso in corso di definizione dagli organizzatori)

- **Domenica 8 aprile, tutto il giorno, gita in pullman a CALA VIOLINA (Grosseto)**

Sarà la nostra prima uscita in pullman del 2018. Faremo un percorso di circa 8 Km. che si snoda tra il campeggio Punta Ala e il Puntone con una sosta pranzo (al sacco) alla stupenda Cala Violina. Nel percorso saremo accompagnati da una guida naturalistica, mia collega istruttore di Nordic Walking di Grosseto.

Mercoledì 25 aprile, da Rigaiolo fino Fonte Acqua Passante e ritorno a Rigaiolo.

Camminata organizzata dall'Atletica Sinalunga, partecipazione libera a tutti. Percorso da definire nel dettaglio

- **Domenica 29 aprile, mattina o tutto il giorno: FATTORIA TENUTA FRASSINETTO (zona Montagnano)**

Ci aggregiamo alla giornata promozionale per la diffusione del Nordic Walking organizzata dal CRAL ASL8 di Arezzo.

E' previsto un percorso di 8,5 Km. ad anello tutto pianeggiante. Tempo previsto 2,5 ore. Fine camminata intorno alle 12,30.

Per chi vuole è possibile fermarsi a fare pranzo con buffet freddo organizzato all'interno della fattoria. Solo camminata sicuramente gratuita, per il pranzo vedremo.

- **Martedì primo maggio camminata a Rigomagno** con successiva merenda presso il circolo ARCI del paese.

- **Domenica 20 maggio, tutto il giorno, SANTUARIO LA VERNA**

Sarà la seconda uscita in pullman del 2018. Sarà un percorso di circa 12 Km. che si concluderà al Santuario della Verna. Maggiori dettagli dopo aver visionato il percorso.

Domenica 17 giugno, tutto il giorno. CAMMINMANGIANDO A LUCIGNANO

Percorso tra uliveti e zone boschive tra Lucignano paese e il famoso castello del Calcione. Percorso di circa 9 Km.

Si tratta di una manifestazione organizzata dalla Proloco di Lucignano che si caratterizza per una bella camminata e una grande mangiata. Si parte a gruppi e durante il percorso sono previste tre tappe per mangiare, nella prima l'antipasto, nella seconda pici al ragù, nella terza grande grigliata toscana, ultima tappa al castello del calcione dove ci sono dolci, vinsanto e musica dal vivo. Prezzo di partecipazione (da definire) Vista la positiva esperienza dell'anno scorso prevediamo di partire tutti insieme con il gruppo delle 10,30. Necessario prenotare prima possibile per stare tutti nello stesso Gruppo. Riceverete ulteriori informazioni.

- **Martedì 03 luglio, tardo pomeriggio. CAMMINATA E CENA ALLA CROCE DI LUCIGNANO**
Percorso ad anello di circa 6 Km. Partenza alle 18,00 c.a.. Rinfresco offerto a circa metà percorso. Alle 20 cena alla Sagra della Croce con posto riservato, (antipasto, primo, secondo e dolce al prezzo concordato di 10,00€)
- **Sabato 22 luglio, camminata in notturna a Marciano.**
Durante il percorso verrà offerto rinfresco a base di frutta e cocomero
- **Venerdì 17 agosto. Camminata in notturna a Santa Maria.**
Percorso di circa 6 Km. Tutto in piano e su strade bianche ma molto belle.
Al ritorno ricco rinfresco a base di frutta, salatini e dolci preparati dalle amiche di Santa Maria.
- **Domenica 14 ottobre, mattina. CAMMINATA DELLA FIERA DI SINALUNGA**
Percorso su diversi anelli a partire da 2,5 fino a 9,00 Km. Percorso in parte su strada asfaltata e in parte strade bianche. Costo di partecipazione dalle 3,00 alle 5,00 (dipende da quando ci si iscrive) e con regalo a tutti i partecipanti. Nel 2016 del nostro gruppo erano presenti 41 soci.
- **Domenica 2 dicembre, mattina. CAMMINATA ECODAMAR A SINALUNGA.**
Evento ancora da definire nei dettagli.
- **Venerdì 8 dicembre camminata a Petriolo organizzata dall'atletica Sinalunga.**
Evento ancora da definire nei dettagli.

Questa è una prima bozza del programma uscite speciali del 2018.

Potrebbero esserci cambiamenti di date e aggiunta di altre uscite "speciali" suggerite e proposte da qualche socio e ritenute interessanti.

Per ognuna di queste camminate riceverete nel dettaglio tutte le informazioni.

Oltre a queste camminate speciali sono confermate le camminate di allenamento del:

- Sabati alterni, mattina, ad Arezzo.
- Mercoledì e sabato pomeriggio a Lucignano (in inverno)
- Mercoledì e sabato o venerdì pomeriggio a Lucignano (in estate)

ATTENZIONE: Sono graditi suggerimenti e nuove proposte da inserire nel programma

Lucignano 30.12.2017