

Camminata da Milano a Morimondo Sabato 7 gennaio 2023

Vuoi provare a cimentarti in una camminata di lunga percorrenza?

Questa è l'occasione giusta.

Partiremo la mattina presto da Milano per raggiungere l'Abbazia di Morimondo per poi rientrare nel pomeriggio sino a Milano.

La distanza da percorrere potrà variare da un minimo di 30 km sino alla camminata completa di 55km quindi comunque un allenamento di base è necessario.

Ognuno potrà decidere di cimentarsi nella distanza che preferisce e la scelta potrà essere fatta anche durante la camminata stessa. Verrà infatti organizzato anche un servizio di appoggio con le auto per accompagnare le persone che si vogliono fermare nelle tappe intermedie.

La camminata verrà fatta tenendo un ritmo di circa 6km/ora la divideremo idealmente in 3 tratte.

1 tratta) Milano – Morimondo- Ozzero - 30km

2 tratta) Ozzero - Gaggiano - 12km

3 tratta) Gaggiano - Milano - 13km

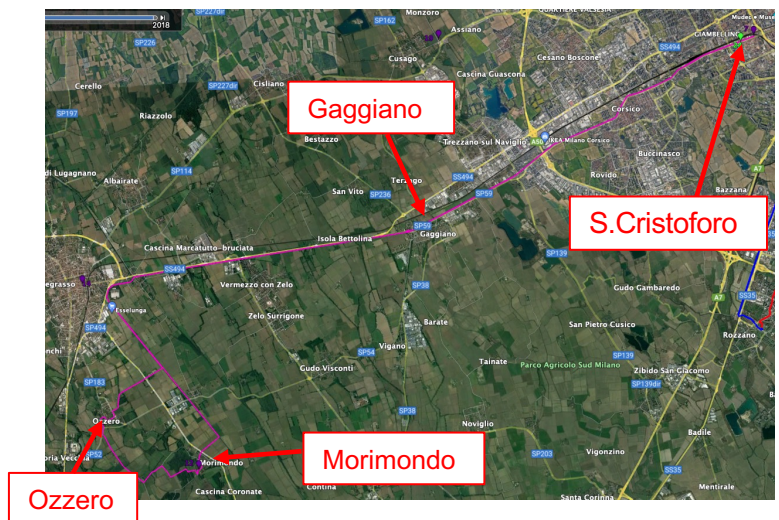
Se si percorre tutto il percorso si possono arrivare a fare 55km.

A Ozzero (presso casa di Ezio) sarà allestito un punto ristoro (presenza bagni).

A Gaggiano invece ci appoggeremo ad un bar/pasticceria.

Il percorso, costeggiando il naviglio grande prima e poi quello di Bereguardo, è praticamente tutto su asfalto quindi sono consigliati i piedini in gomma per i bastoncini da nordic walking.

Cammineremo tante ore quindi sarà importante avere anche del cibo per la giornata; le indicazioni specifiche verranno fornite alle persone che aderiscono all'iniziativa.



Ritrovo:

ore **7:30** alla Chiesetta di San Cristoforo in via S.Cristoforo angolo Alzaia Naviglio Grande a Milano

Attrezzatura: abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica, zainetto, piedini in gomma

Costo: 5€ - In fase di adesione segnalare la distanza in cui vi piacerebbe cimentarvi. Iscrizioni entro il 4 gennaio ma se decidete prima meglio così abbiamo più tempo per organizzare la logistica in base al numero di adesioni.

Informazioni: Alberto 3488892516 – Paolo 3314645529 – Simona 3347854839

Mail: alberto.saccani@milanonordwalk.it