

***Prima di partire per un lungo viaggio...  
Sedici camminate  
proposte dalla Società Sportiva Dilettantistica Elisir in collaborazione con il  
C.U.R.I.A.MO  
(febbraio/aprile 2010)***

**C.U.R.I.A.MO**

Centro Universitario Ricerca  
Interdipartimentale Attività  
Motoria

Direttore: Prof. Pierpaolo De Feo



*Tra la fine d'aprile e l'inizio di maggio (30 aprile / 13 maggio 2010) partiremo per un lungo viaggio a piedi, di quelli che uno sogna per tutta la vita e poi scopre che si può fare. Il viaggio l'abbiamo chiamato **Un passo dopo l'altro - Da un mare all'altro** e si snoderà, a tappe, lungo 350 km, attraverso le Marche, l'Umbria e la Toscana, toccando le province di Ancona, Macerata, Perugia, Siena e Grosseto. Questo progetto è stato pensato dal C.U.R.I.A.MO di Perugia per persone con obesità o diabete di tipo 2 ma è aperto a tutti quelli che volessero partecipare. L'obiettivo è dimostrare che camminando si imbocca un percorso di salute verso uno stile di vita sano e in sintonia con le esigenze fisiologiche del nostro organismo, un camminare che fa bene al nostro cuore e alle nostre emozioni. Le sedici camminate che la Società Sportiva Dilettantistica Elisir propone tra febbraio e aprile sono un modo per avvicinarsi al grande viaggio, prepararsi e sostenere tutti quelli che hanno accettato la sfida di stare bene muovendo la propria vita. Le sedici escursioni sono aperte e tutti.*

*Sabato 6 febbraio – Le colline tra Torgiano e Brufa*

Ritrovo parcheggio Impianti Sportivi Torgiano (3 ore circa soste escluse)

*Domenica 7 febbraio – Le colline tra Lidarno, Civitella d'Arna, Ripa e Sant'Egidio*

Ritrovo presso la chiesa di Lidarno (3 ore circa soste escluse)

*Sabato 20 febbraio – Tra Montelabate e il Col di Marzo*

Ritrovo presso la Fattoria dell'Abbazia di Montelabate (3,5 ore circa soste escluse)

*Domenica 21 febbraio – Tra Coltavolino e Montacutello*

Ritrovo presso parcheggio Bar di Resina (3,5 ore circa soste escluse)

*Sabato 27 febbraio – Le colline di Bettona*

Ritrovo piazza Cavour Bettona (3,5 ore circa soste escluse)

*Domenica 28 febbraio – Sant'Arcangelo - La Marzolana – Montali*

Ritrovo presso chiesa di Sant'Arcangelo (3,5 ore circa soste escluse)

*Sabato 6 marzo – L'anello d'Agello*

Ritrovo presso il parcheggio del Ristoro di Montebuono (3,5 ore circa soste escluse)

*Domenica 7 marzo – Mercatello – Montelagello – Montevibiano*

Ritrovo presso il Loggiato dei Vibi di Mercatello (3,5 ore circa soste escluse)

*Domenica 21 marzo – Montesperello, Monte Penna, Montemelino*  
Ritrovo a Montesperello (3,5 ore circa soste escluse)

*Sabato 27 marzo – Da Passignano al Poggio Belvedere*  
Ritrovo presso il Municipio di Passignano sul Trasimeno (3,5 ore circa soste escluse)

*Domenica 28 marzo – Da Castelleone a Perugia Vecchia*  
Ritrovo a Castelleone di Deruta (4 ore circa soste escluse)

*Sabato 10 aprile – L’anello di Monte Malbe*  
Ritrovo area parcheggio presso Villa Montemalbe (4 ore circa soste escluse)

*Sabato 17 aprile – Migliano – Fersinone – Fibbino*  
Ritrovo presso chiesa di Migliano (4,5 ore circa soste escluse)

*Domenica 18 aprile – Le colline di Collazzone*  
Ritrovo presso chiesa di Collazzone (4,5 ore circa soste escluse)

*Sabato 24 aprile – Grande Anello del Monte Tezio*  
Ritrovo presso parcheggio Parco del Monte Tezio (5 ore circa soste escluse)

*Domenica 25 aprile – Da S. Maria degli Angeli al Monte Subasio*  
Ritrovo davanti alla Basilica di S. Maria degli Angeli (6 ore circa soste escluse)

*Il ritrovo è per tutte le escursioni alle ore 08,30 e si raccomanda la massima puntualità. Il percorso è sempre ad anello con ritorno al punto di partenza. All’atto dell’iscrizione alla prima escursione è previsto un contributo unico di € 10,00 per la copertura assicurativa che vale per tutte le camminate.*

*Informazioni:*

*Palestra Elisir*

*0755928073*

*Giannermete Romani*

*3471148395*

*ermete.romani@gmail.com*