

C.U.R.I.A.MO

Centro Universitario Ricerca
Interdipartimentale Attività
Motoria
Direttore: Prof. Pierpaolo De Feo



***Finché torni primavera...
Quindici camminate
proposte dalla Società Sportiva Dilettantistica Elisir in collaborazione con il
C.U.R.I.A.MO e la Comunità Montana Trasimeno-Medio Tevere
(gennaio/aprile 2012)***

Ripartiamo a San Costanzo quest'anno, quando la stagione è ancora fredda, la luce è d'inverno ma a tratti si aprono spiragli che già sanno di primavera. Ripartiamo per camminare insieme, come facciamo da anni, per ritrovarci con tutte le amiche e gli amici con i quali si va attraverso le stagioni. L'idea che ci sostiene è che camminando si imbecca 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, un'esperienza che ci fa entrare in contatto profondo con lo spazio che ci ospita insieme alle altre forme di vita.

Le escursioni sono aperte a tutti.

Domenica 29 gennaio

La camminata di S. Costanzo. Pontevalleceppi – Pretola – Sentiero delle Lavandaie – Perugia –
Ponte San Giovanni – Percorso Tevere (3,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 parcheggio CVA Pontevalleceppi

Domenica 5 febbraio

Sant'Arcangelo – La Marzolana – Montali (3,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 parcheggio chiesa Sant'Arcangelo

Domenica 12 febbraio

Le colline di Tuoro sul Trasimeno (3,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 in piazza a Tuoro sul Trasimeno

Domenica 19 febbraio

S. Gregorio – Monte S. Lucia – Rocca S. Angelo (3,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 a S. Gregorio

Domenica 26 febbraio

Tra Panicale, Paciano, Pausillo e Petrarvella (4 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 in piazza a Panicale

Domenica 4 marzo

Tra le vigne di Bevagna e Montefalco (4 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 in piazza Silvestri Bevagna

Domenica 11 marzo

Passignano – Poggio Bandito (4 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso il parcheggio del Cimitero di Passignano

Domenica 18 marzo

Tra Montarale, Montegiove e Greppolischieto (4,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso il parco di Montarale - Piegaro

Domenica 25 marzo

Castelli e borghi sulle colline di Todi (4,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso l'Osteria Cibocchi

Domenica 1 aprile

Anello di Monte Malbe (4,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso l'area parcheggio di Villa Montemalbe

Sabato 14 aprile

Anello di Monte S. Maria Tiberina (5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso ristorante Oscari – Monte S. Maria Tiberina

Domenica 15 aprile

Tra Spello, Collepino e la Madonna della Spella (5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso il parcheggio di Via della Liberazione - Spello

Sabato 21 aprile

I monti di Nocera Umbra (5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 a Nocera Umbra

Domenica 22 aprile

Grande anello del Monte Tezio (6 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso l'area parcheggio del Parco di Monte Tezio

Mercoledì 25 aprile

Grande anello del Monte Subasio (6 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso Porta dei Cappuccini di Assisi

Il ritrovo è per tutte le escursioni alle ore 8,30 e si raccomanda la puntualità. Il percorso è sempre ad anello con ritorno al punto di partenza. Di volta in volta, con congruo anticipo, si forniranno le opportune indicazioni e dettagli sulla camminata della settimana (se il programma generale dovesse subire variazioni le stesse verranno comunicate via mail). Si consigliano scarpe e abbigliamento adatti. All'atto dell'iscrizione alla prima escursione è previsto un contributo unico di € 15,00 che vale per tutte le camminate.

Informazioni:

Giannermete Romani

3471148395

ermete.romani@gmail.com

Palestra Elisir

0755928073