

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

Centro Universitario Ricerca
Interdipartimentale Attività
Motoria

Direttore: Prof. Pierpaolo De Feo



***Prima di partire per un lungo viaggio...
Dodici camminate
proposte dalla Società Sportiva Dilettantistica Elisir in collaborazione con il
C.U.R.I.A.MO
(gennaio/aprile 2011)***

*Tra la fine d'aprile e l'inizio di maggio (30 aprile / 14 maggio 2011) partiremo per la seconda edizione di 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 388 km, attraverso le Marche, l'Umbria e la Toscana – con due gruppi che cammineranno contemporaneamente nelle due direzioni incontrandosi a metà strada - 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 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. Le dodici camminate che la Società Sportiva Dilettantistica Elisir propone tra gennaio 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 escursioni sono aperte a tutti. E' un modo per ritrovarsi con tutte le amiche e gli amici con i quali camminiamo attraverso le stagioni .*

Domenica 30 gennaio

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

Domenica 6 febbraio

Passignano – Poggio del Belvedere (3 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 davanti al Municipio di Passignano

Domenica 13 febbraio

Panicale – Missiano – Petrarvella (3,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 in piazza a Panicale

Domenica 20 febbraio

S. Arcangelo – Marzolana – Montali (3,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso il parcheggio della chiesa di S. Arcangelo

Domenica 27 febbraio

Sterpeto – Croce di Mora (4 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 presso il parcheggio del cimitero di Petrignano di Assisi

Domenica 6 marzo

Lungo le strade di S. Francesco. Boschi e colline di Valfabbrica. (4 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 davanti al Municipio di Valfabbrica

Domenica 13 marzo

Fontignano – Montali – Montesolare (4,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 davanti alla chiesa di Fontignano

Domenica 20 marzo

Castel Rigone – Torre Fiume – Torre Civitella (4,5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 in piazza a Castel Rigone

Domenica 27 marzo

Monte S. Maria Tiberina – Osteria di Marzana (5 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 a Monte S. Maria Tiberina

Domenica 3 aprile

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

Domenica 10 aprile

Lippiano – Marzana - Monte Favalto (6 ore circa soste escluse)
Ritrovo ore 8,30 a Lippiano

Domenica 17 aprile

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

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. Si consigliano scarpe e abbigliamento adatti, 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:

Giannermete Romani

3471148395

ermete.romani@gmail.com

Palestra Elisir

0755928073