

Escursionismo e cicloturismo: le attività di PolMasi e Percorsi di Pace

Ecco, in modo schematico, tutte le informazioni da sapere per orientarsi, in modo positivo, fra le tante e nuove proposte del Gruppo Escursionismo e cicloturismo di PolMasi e Percorsi di Pace riservate ai cittadini di Casalecchio per il 2016-2017.

In tutte le escursioni a piedi o in bicicletta il gruppo è accompagnato da un conduttore.

"I martedì del cammino": tutti i martedì dell'anno (escluso luglio e agosto) con partenza alle ore 8,30 (o dalla Casa per la Pace o dalla Casa della Conoscenza), si cammina intorno a Casalecchio, per ritornare massimo alle ore 12,00. Nei periodi più favorevoli, si compiono anche camminate che durano tutta la giornata (i martedì lunghi del cammino). Si percorrono dai 10 ai 14 Km. anche con salite.

"I mercoledì della bicicletta": nei mesi di settembre-ottobre e dall'inizio della bella stagione fino a giugno, con partenza alle ore 8,30 (dalla Casa per la Pace), si va in bicicletta, utilizzando preferibilmente piste ciclabili, per ritornare al massimo alle ore 12,00 (a volte si fanno escursioni per tutta la giornata). Massimo chilometraggio: 50 Km complessivi a/r. Il casco è obbligatorio.

"I mercoledì del cammino lento": tutti i mercoledì dell'anno (escluso luglio-agosto), partenza alle ore 9,00 (dalla Casa per la Pace), si cammina piano, per circa 1 ora e trenta, nelle zone verdi circostanti, cercando di trovare il giusto equilibrio tra energia fisica e le eventuali difficoltà del nostro corpo.

"I giovedì del cammino mattutino": tutti i giovedì dell'anno (escluso luglio e agosto), partenza ore 8,30 (o dalla Casa per la Pace o dalla Casa della Conoscenza), si cammina intorno a Casalecchio, per ritornare al massimo alle ore 12,00. Nei periodi più favorevoli, si compiono anche camminate che durano tutta la giornata (i giovedì lunghi del cammino). Si percorrono dagli 8 ai 12 km prevalentemente pianeggianti.

"I giovedì del cammino pomeridiano": a settembre-ottobre e da aprile a giugno, partenza ore 18,00 (dalla Casa per la Pace), si cammina intorno a Casalecchio, per ritornare alle ore 20,00. I percorsi sono misti, con tratti in salita e pianeggianti, per un massimo di 10 km.

"Il venerdì in palestra": da **settembre a maggio**, il venerdì dalle ore 10,15-11,30 alla Pista Mazzotti (via Cavour), sotto la supervisione di un'educatrice, è possibile frequentare la palestra e lavorare sulla mobilitazione della colonna vertebrale, sulla mobilità del collo e delle spalle, sull'allungamento muscolare, sul defaticamento, sulla respirazione.

"Le attività culturali": spesso organizzate al momento, ma con un filone preciso da sviluppare, "la conoscenza approfondita del territorio che esploriamo". Inoltre, saranno organizzate iniziative di solidarietà, svago e approfondimento dal punto di vista medico-sportivo.

"Le escursioni mensili": sono escursioni di uno o più giorni, organizzate per camminare in libertà e per scoprire le bellezze del territorio. Il gruppo sarà guidato da un conduttore, a volte anche da una guida esterna.

Durante l'anno si svolgono anche numerose escursioni organizzate dalle associazioni che operano all'interno del Parco della Chiusa grazie a una convenzione con l'Amministrazione comunale. Per il programma mensile visita il sito www.parcodellachiusa.it