

Casalecchio di Reno

## La primavera è tutta salute quando il percorso è su misura

Manuela Goldoni PROPOSTE open air, parole d'ordine: divertimento, movimento e natura. La primavera è alle porte e la voglia di muoversi, praticare sport e attività ludico-ricreative all'aria aperta è alle stelle. E le occasioni sul territorio non mancano: dal trekking alla mountain bike, dalla corsa al nordic walking passando anche per la canoa, ce n'è per tutti i gusti.

Per gli amanti della camminata e della corsa le possibilità sono infinite. A Casalecchio ha ripreso il via il progetto 'Correre per Casalecchio', in scena tutti i mercoledì fino a fine estate, iniziativa gratuita grazie alla collaborazione tra le due polisportive Csi e Masi e il comune di Casalecchio. «Un'opportunità per tutti gli appassionati di 'running' - assicura l'ideatore dell'iniziativa, Gianni Garbarino - per ritrovarsi e correre in sicurezza per circa un'ora in compagnia di altri podisti, scambiarsi opinioni, notizie su iniziative e scoprire nuovi scorci della città». Sono tantissime anche le opportunità sul territorio di seguire corsi di nordic walking - la salutare camminata finlandese con i bastoncini - di trekking e di partecipare ad escursioni nelle vicinanze, ma anche fuori regione. Al parco della Chiusa di Casalecchio ha preso il via il corso di secondo livello di nordic walking, organizzato dalla polisportiva Masi, mentre a maggio sarà proposto un nuovo corso base di nordic walking. Il gruppo della Masi, in collaborazione con l'associazione 'Percorsi di Pace', propone poi i 'martedì del cammino', ossia camminate per tutti dalle 8.30 alle 12 nei dintorni di Casalecchio, accompagnati da un esperto.

«HO 82 ANNI, da sempre mi piace camminare in compagnia - spiega Ida Cassarini -: quando cammino con continuità mi passano tutti i malanni articolari». Con i 'giovedì del cammino', invece, si parte alle 18 e si torna alle 20. Molto varia è anche l'attività della polisportiva Csi Sasso Marconi. «Oltre a un corso base di escursioni - illustra il presidente, Valerio Brecci - proponiamo un programma ricco e vario: percorsi urbani alla scoperta di vecchie chiese e palazzi, ma anche camminate nei luoghi che hanno fatto la storia delle comunità, dai luoghi della Linea Gotica all'Acquedotto Romano, dalla Rupe del Sasso alla Rocca di Badolo e così via». A Bazzano prosegue poi con successo il progetto 'Gruppo di cammino', promosso dalla polisportiva Città di Bazzano. «Proponiamo passeggiate in compagnia, aperte a tutti e gratuite, lungo i sentieri della

**Il Resto del Carlino** | CASALECCHIO E VALSAMBRINA | PRIMO PIANO | SABATO 29 MARZO 2014

**L'Inchiesta**

**Praticare sport in gruppo? C'è più gusto**

**Itinerari all'aria aperta**  
La primavera è tutta salute quando il percorso è su misura

**Meridiana Medical Center**  
Tel. 051.0954643 - Cell. 337.212961  
trallo.filibero.it - trallo2005@libero.it  
www.ginecologiatrallo.com

**Lo studio Ginecologico di Casalecchio di Reno della Dott.ssa Fiammetta Trallo**  
da Febbraio 2014 si è trasferito presso il Meridiana Medical Center Via Cristofoli, 12 - Casalecchio di Reno (BO)

**Il Resto del Carlino** | CASALECCHIO E VALSAMBRINA | PRIMO PIANO | SABATO 29 MARZO 2014

**Il fitness è green**  
I sentieri del Cai e il treno: alleati vincenti

**La storia si scopre con la pagaia sul Reno**  
«Anche con i bimbi»

**NEOGENie**  
Il genio della rigenerazione cutanea di viso e corpo

**TOTALI, RAPIDO, PERSONALIZZATO**  
Per la tua bellezza basta un solo desiderio: NEOGENie in esclusiva nazionale presso

<-- Segue

## Casalecchio di Reno

---

Valsamoggia - ricapitola il presidente Matteo Minelli -: hanno riscosso un buon successo. Un progetto importante e ben riuscito anche grazie alla collaborazione di Andrea Garulli, Federica Castellazzi, Manuela Pezzotta e Paolo Pandolfi, responsabili del dipartimento sanità pubblica dell' Asl».