



Club Alpino Italiano
Sezione di Forlì
M.Lombardini



YOGA TREKKING

ANELLO DI S. PAOLO IN ALPE

Gli alberi, il respiro, la montagna!

ESCURSIONE ONC DEL 20/05/2018

Referenti: **Bertelli Cinzia** cell: 348 7434126

Ravaioli Carlo cell: 3474885878 e-mail carlo_ravaioli@alice.it



Difficoltà del percorso: E – Escursionistico.

Lunghezza Km. 10 - ore 4,30 + soste - dislivello mt. 450 c.a.

Abbiamo scelto questo semplice percorso, perché contiene in sé tutti gli elementi essenziali per il nostro yoga trekking:

-il bosco è rigoglioso e contiene una quantità di alberi vetusti

-vi sono luoghi adatti in cui fermarsi e prendere consapevolezza del respiro e del corpo e tali luoghi vibrano della storia dell'uomo in queste montagne

-la montagna offre un paesaggio che apre il cuore

PERCORSO – Raggiungiamo Corniolo in macchina per parcheggiare nei pressi di Case Fiumari. Qui seguiamo la strada forestale, soffermandoci ad ammirare i grandi alberi che vi si trovano e fermandoci a fare allenamento del respiro, con la consapevolezza che respiriamo grazie alla presenza di questo verde che ci circonda.

Arrivati a San Paolo in Alpe, vicino alla chiesa di Sant'Agostino che fu distrutta nella seconda guerra mondiale e ai grandi pioppi neri che sovrastano il prato, facciamo una semplice sequenza di esercizi in piedi per sciogliere la schiena e le gambe.

Dopo una breve pausa si riprende la strada forestale, per scendere subito dopo nel sentiero CAI 283, completamente immerso nel bosco.

Poco prima di arrivare di nuovo a Case Fiumari incontriamo il torrente e qui facciamo un pediluvio tonificante nell'acqua fredda, per poi concederci un breve massaggio ai piedi con l'olio, tornando così alle macchine con le gambe completamente defaticate.

INDISPENSABILE: abbigliamento tecnico e scarponi adeguati. Portare anche un piccolo asciugamano per il pediluvio.

Pranzo al sacco. Ritrovo: parcheggio sede CAI ore 7.45 e partenza ore 8.00

L'itinerario e il programma possono subire modifiche a discrezione del responsabile qualora le condizioni atmosferiche e del terreno lo richiedano.

Per i NON SOCI assicurazione obbligatoria "massimali combinazione A" pari a Euro 5,57 (copia polizza a richiesta), attivabile tutti i Martedì (21,00 – 22,30) precedenti il giorno dell'escursione presso la nostra sede in V.le dell'Appennino 375 a Forlì.

L'iscrizione alla presente escursione comporta l'accettazione integrale del regolamento escursioni della sezione CAI di Forlì, consultabile presso la Segreteria della Sezione o scaricabile qui:

http://www.caiforli.it/documenti/Regolamento_escursioni_2017.pdf