

Uisp Emilia-Romagna e l'Ente per la gestione dei Parchi e della Biodiversità dell'Emilia centrale hanno recentemente firmato un protocollo d'intesa di cinque anni che prevede una collaborazione a tutto tondo, con tante attività sportive che animeranno le aree protette della nostra regione.

UISP ha trovato nell'Ente un partner ideale per il proprio spirito ecologico, entusiasta di valorizzare le tante riserve naturali presenti sul territorio attraverso il connubio sport-ambiente, ambito in cui UISP è attiva da anni. Il programma delle iniziative si arricchirà di anno in anno, anche grazie al coinvolgimento delle singole associazioni affiliate Uisp sul territorio, costituendo un'interessante opportunità di dare nuova linfa al turismo locale, con grande attenzione per la tutela dell'ambiente.

Nell'ambito di questa intesa rientrano le attività previste in occasione del Trail della Riva, previsto il 18 e 19 aprile 2015 nella splendida cornice del Parco Regionale dei Sassi di Rocca Malatina.

Sabato 18 aprile

YOGA & TREKKING nel Parco dei Sassi di Roccamalatina

L'attività che proponiamo nasce con l'intento di portare la pratica yoga al di fuori delle palestre e degli ambienti chiusi. Calata nello spazio naturale, la pratica si fa scoperta del territorio ed esperienza di se stessi. Si cammina in compagnia della Guida Ambientale Escursionistica Andrea Franceschini fino a raggiungere il luogo prescelto in cui l'Istruttore Yoga Andrea Farina guiderà la pratica. Il percorso ha una lunghezza di 6km con un dislivello di 150mD+

Materiale:

I partecipanti dovranno venire muniti di scarpe e abbigliamento comodi da trekking. Per la pratica yoga un tappetino (per chi lo avesse) o più semplicemente un telo da mare. Consigliata una maglia di ricambio da indossare prima della pratica. In funzione della stagione all'occorrenza abbigliamento più caldo (pile leggero) e antivero/acqua.

Programma:

Ore 9:45 ritrovo presso gazebo UISP in prossimità del campo sportivo di Rocca Malatina (MO) in Via Ronzone, 288 - 41052 Rocca Malatina (MO)

Ore 10:15: Partenza

Dettaglio percorso:

CAMPO SPORTIVO Roccamalatina - Fosso Tregenda - Carbonaia - Borgo Sassi (sent. 2) - Pieve di Trebbio (sent.1) - Ucellara - Prato yoga - Cereta - La Grilla - CAMPO SPORTIVO di Roccamalatina (sent. 6)

La pratica yoga verrà condotta in un ampio prato panoramico al 5° km del percorso. L'ultimo km è in comune con il percorso LUNGO della gara.

Ore 14:15 circa: Rientro al campo sportivo e possibilità di partecipare al pasta party al termine della corsa al prezzo di 8€ (prenotazione obbligatoria al momento dell'iscrizione)

NOTA: Il percorso e le modalità della pratica yoga potranno subire modifiche in funzione delle condizioni metereologiche!

Iscrizioni

Il corso è gratuito ed adatto a tutti. Per iscriversi è necessario inviare una mail a franceschini73@gmail.com oppure chiamare il 3487488787 entro il 16 aprile.

Numero massimo partecipanti: 30

CORSO DI NORDIC WALKING nella splendida cornice del Parco dei Sassi di Roccamalatina.

Il Nordic Walking consiste nel camminare o correre con dei bastoncini appositamente sviluppati per questo sport. Un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. Quando si applica la tecnica corretta, si può utilizzare fino al 90% della muscolatura corporea senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni. Uno sport completo, adatto a tutti, poco costoso e praticabile ovunque

Materiale:

I bastoncini saranno forniti gratuitamente da UISP. I partecipanti dovranno venire muniti di scarpe e abbigliamento comodi da trekking.

Programma

ore 10:00: ritrovo presso il gazebo UISP in prossimità del campo sportivo di Rocca Malatina (MO) in Via Ronzone, 288 - 41052 Rocca Malatina (MO)

ore 10:15: partenza subito dopo la partenza degli atleti del trail

ore 12:30: ritorno al campo sportivo e possibilità di partecipare al pasta party al termine della corsa al prezzo di 8€ (prenotazione obbligatoria al momento dell'iscrizione)

Iscrizioni

Il corso è gratuito ed adatto a tutti. Per iscriversi è necessario inviare una mail a benessere@uispmodena.it oppure chiamare il 348 7546391 entro il 16 aprile.

Numero massimo partecipanti: 20

Domenica 19 aprile

ESCURSIONE nel Parco dei Sassi di Roccamalatina.

Un metodo per conoscere il proprio territorio percorrendolo con il più lento dei mezzi: i piedi. Accompagnati dalla Guida Ambientale Escursionistica Riccardo Sedola di GreenThink asd exploreremo la Riserva Regionale dei Sassi di Roccamalatina, dove vive il falco Pellegrino, un incredibile rapace capace di sfrecciare fino a 300 km/h, scopriremo angoli ricchi di fascino a due passi da casa, saliremo sul Sasso della Croce da cui godremo di uno splendido panorama sulle montagne circostanti e passeremo tra boschi, torrenti, calanchi e sentieri in un paesaggio spettacolare.

Programma:

ore 09:30: per chi arriva con mezzi propri: ritrovo presso gazebo UISP in prossimità del campo sportivo di Rocca Malatina (MO) in Via Ronzone, 288 - 41052 Rocca Malatina (MO). Pranzo al sacco a carico dei partecipanti oppure presso struttura ricettiva lungo il percorso (costo non compreso nella quota di iscrizione e da prenotare al momento dell'iscrizione)

ore 17:00 circa: termine escursione e rientro al punto di partenza

Iscrizioni:

Attività riservata a soci UISP

Escursione non impegnativa, adatta a tutti.

Prezzo ed Iscrizioni: 10,00 €, iscrizioni ed info alla mail r.sedola@greenthink.it entro il 16 aprile

L'escursione sarà confermata con un minimo di 8 partecipanti