



WEEK-END A CAVALLO
BUON GIORNO PRIMAVERA

Cadignano - Mirasole

Sabato 22 marzo 2014

PROGRAMMA

Dalle ore 14,30 alle 17,30 partenza e rientro dal maneggio

Polinago – La Casarola – Cadignano

EQUITAZIONE

Cadignano

Un modesto nucleo intorno alla chiesa parrocchiale sita in bella posizione tra le vallate dei torrenti Mocogno e Rossenna, alcune borgate intorno, un limitato territorio fanno attualmente di Cadignano la più piccola frazione del Comune di Lama Mocogno. Giustamente da qualche anno a questa parte, accanto al nome Cadignano è riapparso l'appellativo Mirasole a ricordo dell'antico castello che dall'alto dei suoi 860m dominava in passato le località pertinenti: Cadignano, La Villa, Sassatella, la Torre.

Non c'è sito migliore per festeggiare l'arrivo della primavera, con la possibilità di passare nei boschi, effettuare qualche guado e giungere in una posizione meravigliosamente panoramica.



NORDIC WALKING

La camminata con i bastoncini coinvolge la muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo, mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di qualità fisiche e condizionali: resistenza, forza, mobilità e coordinazione, scioglie le contrazioni nella zona spalle nuca oltre a numerosi benefici il nordic walking rinforza il sistema immunitario.

Gruppi di max 15

Attrezzatura viene data in dotazione

Appuntamento presso il maneggio

Tempi percorrenza circa 2 ore

Istruttore Lando Pierazzi



Domenica 23 marzo 2014

PROGRAMMA

Dalle ore 09,30 alle 17,00 partenza e rientro dal maneggio

ITINERARIO

Polinago – Casa Messer Polo – Ponte d'Ercole – Lama Mocogno (PS) – Brandola -Polinago

IL PONTE D'ERCOLE

L'immensità della natura si rivela i nostri occhi

La partenza è dal maneggio, si attraversa il paese di Polinago per imboccare il sentiero che porta al sito del Mulino Cucco Rosso. Quindi si passa dai castagneti di Brandola dove possiamo notare che la vegetazione è in procinto di esplodere, la primavera si mostra in tutta la sua potenza. Dopo aver percorso salite e discese il sentiero diventa il pianeggiante e il fondo si trasforma da terra in sabbia, è questa l'occasione per fare una bella galoppata senza che ne risentano i tendini dei nostri cavalli. All'improvviso ci troviamo di fronte ad uno spettacolo inaspettato, il Ponte d'Ercole.

Immerso in secolari boschi di castagno, si erige un singolare ponte chiamato d'Ercole per l'imponenza della sua mole. In questo caso l'uomo non è mai intervenuto, ma solo ed esclusivamente la potente natura. In realtà è un monolite di arenaria modellato a forma di ponte dall'erosione degli agenti atmosferici, vento, pioggia, sole e acqua. Il sito in età preromana e romana rivestì particolare importanza culturale come è dimostrato dal ritrovamento di preziose monete e di altri oggetti, dei quali i pellegrini facevano dono alle divinità o ai sacerdoti che officiavano in questo antico luogo di culto e sulla vetta del vicino monte Apollo. Oggi siamo fortunati con noi c'è una Guida della Natura che ci racconterà frammenti di storia di questo sito.

Percorso adatto a chi possiede discrete capacità equestri.

Tecnico Tiziano Bedostri Tecnico di E.C. FISE III liv

Note è possibile partecipare un solo giorno

ESCURSIONI PEDESTRI

Quando le rocce parlano

L'antica storia registrata nella pietra

Ore 10,00 Ritrovo in maneggio

Ore 10.30 – 11,30 Escursione

Ore 11.30 – 12,00 Parte comune con i cavalieri

Ore 12,00 - 13,00 Pranzo in comune con i cavalieri

A seguire rientro in maneggio

Gruppi min 7 - max 20

Appuntamento presso il maneggio

Abbigliamento adeguato e scarpe comode

Tempi percorrenza circa 2 ore

Guida Dott. Davide Pagliai GAE

INFORMAZIONI

Gruppo Attacchi VDA e Appennino Modenese ASD Affiliata FISE

- Maneggio: Via San Martino 12
41040 Polinago (MO)
- Tiziano: 348 23 123 90
- Piera: 348 81 26 595
- E- mail gruppoattacchivda@libero.it
- Sito: www.gruppoattacchivda.it