

## CALENDARIO 2022 - 2023

(Attività riservate ai soci, prescrizione obbligatoria)



# Ritrovati

**Sabato 10 Settembre 2022 ritrovo ore 8.45: Camminata a Fidenza - Ospedale di Vaio.**

Giornata **RECONNECT**, ore 9.00 camminata di circa 8 km.

Possibilità di fare yoga dalle 11.20 alle 12.20 con istruttrice UISP (portare tappetino personale).

**Sabato 24 Settembre 2022 ore 14.30: Costamezzana e la Via Francigena.**

Camminata di circa 6,5 km passando dal Castello di Costamezzana e Costa Pavese e sosta all'Azienda Agricola Il Frutto. Ritrovo alla chiesa di Costamezzana (parcheggio nelle vicinanze). Percorso su strade e sentieri in terra battuta con un accompagnatore UISP. Durata 2,5 ore circa.

**Sabato 15 Ottobre 2022 ore 14.30: Da Torrechiara a Cascinapiano: Via dei Linari, Via Longobarda e Sentiero d'Arte.**

Camminata di 10 km, dislivello 250 m.+, durata circa 2 ore accompagnati da un tecnico UISP.

**Martedì 01 Novembre 2022 ore 9.30: I Colori dei Boschi di Carrega.**

Una camminata di 6 km sui sentieri dei Boschi di Carrega per ammirare i colori del "foliage" autunnale accompagnati dalla Dottoressa Enrica Montanini e da un Tecnico UISP. Durata circa 2,5 ore. Ritrovo ore 9,15 al parcheggio del Serraglio, lungo Via del Conventino a Collecchio.

**Domenica 13 Novembre 2022 ore 9.00: La Via Longobarda da Sala Baganza.**

Camminata di circa 10 km da Sala Baganza a località Il Monte e rientro sulla ciclabile del Baganza. Dislivello in salita di 230m. Durata 2,5 ore accompagnati da un tecnico UISP.

### ANTEPRIMA PRIMAVERA 2023

- La nuova fioritura ai Boschi di Carrega (marzo)
- Tramonto sul Monte Prinzerà
- Vivicittà 2023 (2 aprile 2023)
- Da Borgotaro a Pontremoli sulla "Via degli Abati"
- Da Ramiola a Roccalanzona e Pietra Corva sulla via "Marialonga"
- Da Medesano sul "Sentiero Bacchini"
- Castello di Felino e dintorni
- Serata sotto le stelle (Agosto)

# Spring

### INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

**COSTO:** le uscite sono riservate ai soci UISP e, salvo diversa indicazione, sono gratuite.

**TESSERAMENTO:** per partecipare alle attività e per motivi assicurativi è necessario tesserarsi prima del giorno dell'uscita nella sede UISP di Via Testi, 2 a Parma.

**ISCRIZIONE:** la prescrizione è obbligatoria. Inviare una e.mail con nome, cognome, numero di tessera e numero di cellulare a: [atletica@uispparma.it](mailto:atletica@uispparma.it) entro il giorno precedente l'iniziativa alle ore 13.00.

Non verranno prese in considerazione le iscrizioni arrivate in ritardo o senza i dati richiesti.

**PARTECIPAZIONE CON IL CANE:** chiedere autorizzazione al Tecnico UISP accompagnatore al momento dell'iscrizione.

Nei parchi regionali non è possibile camminare sui sentieri con il cane.

**CONFERMA USCITE:** tutte le uscite saranno confermate agli iscritti il giorno precedente;

in caso di meteo incerto o avverso verrà valutata la fattibilità nella giornata dell'uscita o la sera precedente.

Le uscite prevedono un minimo di partecipazione di 10 iscritti ed un massimo di 25 persone, salvo diversa indicazione nel volantino dell'uscita.

**DISDETTE:** in caso di rinuncia alla camminata, si prega di contattare tempestivamente il **333.8685278** (anche il giorno dell'uscita).

**INFORMAZIONI:** le date e gli orari sono indicative; per motivi organizzativi o imprevisti

meteorologici la programmazione potrà subire modifiche. Per restare aggiornati potete visitare la pagina del SITO UISP dedicata.