

Gli Appuntamenti di questo numero:

UISP Comitato
Territoriale di
Reggio Emilia
Via Tamburini 5
42122 Reggio E.
Tel. 0522/267211
Fax
0522/332782

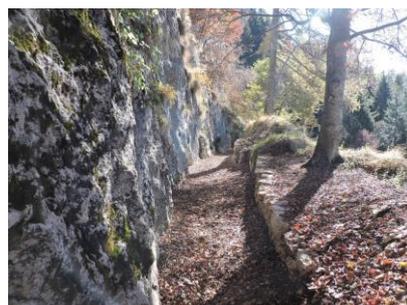
E.mail:
legamontagna@uispre.it

Sito:
www.uisp.it/reggioemilia

Domenica 23 settembre:
Trekking in Lunigiana



Domenica 7 ottobre:
Altipiani di Folgaria
"La forra del lupo"



**Da Venerdì 19 a
domenica 21 ottobre:**
Foresta del Cansiglio
Belluno



Domenica 4 novembre:
Castagnata sul monte Carù
Villa Minozzo RE



*Riservato ai
Soci UISP*

23 settembre: "Trekking in Lunigiana" con Avventura Trekking – Sassalbo

L'appuntamento di fine estate con gli amici toscani di "Avventura Trekking" sarà dedicato ad una classica escursione appenninica sul versante massese del Parco Nazionale. La camminata coincide con una tappa del Trekking Lunigiana (lungo percorso ad anello di 14 tappe) ed è denominata la via degli scalpellini e delle maestà. Potremo così godere degli ultimi tepori estivi in un ambiente ricco di vegetazione e di acque. Si parte da Sassalbo (860 m.), sulla statale 63 pochi chilometri oltre il passo del Cerreto; si attraversano i Prati di Camporaghena, fra il torrente Rosato e il torrente Taverone, per una prima sosta nel borgo di Camporaghena, con le case di pietra incollate le une alle altre e i portali in pietra su cui sono scolpiti i cosiddetti "faciòn" della Lunigiana. Superato il castello ci si incammina verso Torsana, caratteristico borgo di montagna immerso nel verde, il più alto della Lunigiana (936 m.). Dopo la sosta per il pranzo al sacco, si intraprende la seconda parte del percorso, che, attraverso saliscendi, supera il rio di Luscignano e costeggia il canale Ardenasso per giungere infine a Comano (530 m.), sul versante del passo di Lagastrello, dominato dal castello malaspiniano del sec. XII.

Partenza: ore 6,30 dal piazzale di Via Cecati con pullman GT. | **Quota di partecipazione:** € 25,00 | **Tempo di percorrenza:** h 5,30 | **Difficoltà:** E | **Dislivelli:** salita 380 m. – discesa 710 m. | **Pranzo al sacco** | **Iscrizioni:** entro lunedì 17 settembre presso UISP (0522 267211) | **Accompagnatori:** Vando (340 7731437) - Fabrizio (334 39576019) | **Info:** Loris 3664587053 prenotazioni entro e non oltre **martedì 18 settembre.**

I programmi indicati potrebbero subire delle variazioni qualora le condizioni meteorologiche non ne consentissero la fattibilità



7 ottobre: Altipiani di Folgaria "La forra del lupo"

Accompagnati dalla nostra Guida Alpina Mario Martinelli, affronteremo uno storico e panoramico percorso. Con questa escursione ci inoltriamo nella zona di Serrada - Martinella - Monte Maggio per percorrere uno splendido tracciato che per anni è rimasto nell'oblio e ora reso agibile grazie al lavoro dei volontari della SAT di Rovereto e degli Alpini di Serrada - Terragnolo. Percorriamo fra gole e alte pareti di roccia, le trincee realizzate dall'esercito austro-ungarico nella prima guerra mondiale lungo il crinale che dalla Martinella giunge all'ex Forte Dosso delle Somme, da qui si prosegue fino al Passo Coe. Il percorso trincerato, lungo circa 4 chilometri, si sviluppa lungo scalinate e sentiero passando per ricoveri, feritoie, postazioni osservatorio, presidi di mitragliatrici e di vari ricoveri tutti scavati in roccia. Il trinceramento si raccordava a sud con la linea che da Serrada saliva al dosso di Nauk e si spingeva fin oltre la sommità del Monte Finonchio. Dopo due ore di cammino si raggiunge Forte Dosso delle Somme costruzione difensiva, la più imponente presente sugli Altipiani Cimbri. Lasciato il Forte si prosegue lungo lo storico "Sentiero della Pace" ed in due ore circa, con percorso tra boschi di abete e vedute fantastiche verso il Pasubio e la Valle di Terragnolo si raggiunge la cima del Monte Maggio (1853 m). Dopo una meritata sosta per godere del paesaggio maestoso si scende in breve tempo al Passo Coe dove termina la nostra bella escursione

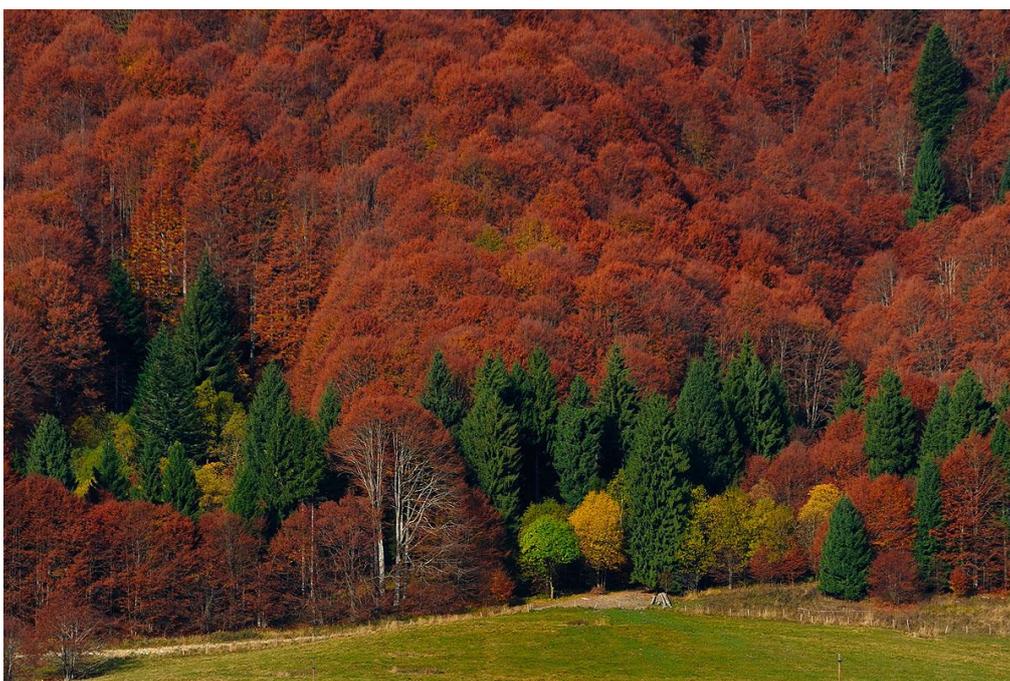
Partenza: ore 6.30 da parcheggio Via Cecati con Pullman GT | **Quota di partecipazione:** € 25.00 - **Quota Guida Alpina:** € 5,00 da versare in loco | **Prenotazione:** entro e non oltre il giorno martedì 2 ottobre - | **Lunghezza percorso:** Km 12 | **Dislivello:** 500 m | **Percorso:** E | **Pranzo:** al sacco | **Info:** Loris 3664587053 | **Accompagnatori:** Loris - Marco

19/21 ottobre: Foresta Demaniale Regionale del Cansiglio

L'antica Foresta dei Dogi della Repubblica di Venezia rappresenta una delle risorse ambientali più importanti dell'intera regione del Veneto e circonda l'Altipiano del Cansiglio diviso in tre provincie di Belluno (Comuni di Tambre e Farra d'Alpago), Treviso e Pordenone in cui è inserita la Riserva Biogenetica Campo di Mezzo - Pian Parrocchia. Posta tra i 1000 m. dell'altopiano e i 2250 m. del Monte Cavallo, questo polmone naturale costituito da 7000 ettari di foreste a faggi, abeti bianchi e rossi e larici, fa parte delle aree SIC Sito di Interesse Comunitario, è una zona di Protezione Speciale – ZPS, è inserito nella rete 2000 e gode dunque di uno speciale regime protezionistico che rende assai limitate e accuratamente controllati i tagli del legame. Il Cansiglio si presenta come un'ampia conca dal fondo ricoperto da una prateria di origine naturale dovuta alle particolari caratteristiche climatiche che hanno influenzato anche l'intera flora del patrimonio. Anche la flora ha la sua parte, infatti l'escursionista potrà avere la fortuna di avvistare i Galli Cedroni e i Cervi che da tempo si trovano all'interno di questa area demaniale e se la giornata è limpida dalla cima del monte Cavallo, con un poco di fortuna, si potrà scorgere la laguna di Venezia. Punti di grande interesse: Giardino Botanico "G. Lorenzoni", Museo Ecologico "Giovanni Zanardo", MUC: Museo dell'Uomo in Cansiglio "Anna Vieceli", Centro etnografico di cultura cimbra in Pian Osteria.

Programma di massima: prevista visita con guida del luogo della cittadina di Vittorio Veneto, accoglienza al Comando Forestale in Pian Cansiglio, saremo ospitati nella struttura dei Carabinieri Forestali esattamente come lo sono stati in passato il Presidente Cossiga e Papa Wojtyla. Sono previste tre escursioni da concordare con la **Guida Escursionistica AIGAE** Daniele Veronese.

Partenza: venerdì 19 ottobre ore 6.30 dal piazzale di Via Cecati con mezzi propri | **Quota di partecipazione soggiorno:** € 110,00 che comprende vitto, alloggio e assicurazione, cena del venerdì 19, pernottamento, colazione, pranzo al sacco, cena e pernottamento sabato 20, colazione e pranzo domenica 21 | **Quota Guida Alpina:** € 10,00 da versare in loco | **Massimo partecipanti:** 25 persone | **Apertura prenotazioni** con versamento dell'intera quota a partire dal giorno lunedì 10 settembre con chiusura lunedì 8 ottobre | **Accompagnatori:** Claudio - Angela – Loris | **Info:** Loris 3664587053



4 novembre: Castagnata sul monte Carù Villa Minozzo RE

Le castagne in passato erano considerate "il pane dei poveri" si diceva che le castagne erano buone come il pane. Facilmente reperibili fornivano zuccheri e minerali ricostituenti; i nostri nonni o genitori le gustavano cotte sulla brace, bollite, essiccate, trasformate in farina, abbinandole a zuppe, latte e più di rado alla carne. Oggi le castagne è un alimento che raramente viene inserito nei regimi dietetici per via del suo apporto calorico: bisogna tuttavia ricordare che il numero di calorie è inferiore a quello, per esempio, della frutta secca; inoltre le castagne sono particolarmente sazianti, dunque ne basta una piccola quantità per assicurarsi tutti i loro principi attivi. La castagna è ricca di acidi grassi polinsaturi, i famosi Omega 3, che migliorano il tono tissutale e aiutano a prevenire le smagliature e rallentano l'invecchiamento di tutte le cellule. Le castagne contengono un discreto patrimonio vitaminico B1 e B6, una massiccia dose di fibre, che regolano l'intestino. E' priva di glutine è ben digeribile e adatta ai celiaci. Infine apporta potassio, un minerale che favorisce la diuresi e migliora i processi depurativi, in percentuali contenute è presente anche il fosforo utile per nutrire il cervello. Quindi non resta che metterci in cammino per poi a fine passeggiata assaggiare il prelibato frutto del "Pan degli alberi". La merenda di fine giornata è a base di prodotti tipici reggiani e castagne arrostiti lambrusco e vin brulé, si terrà alle Fonti di Poiano

Partenza: dal parcheggio di Via Cecati ore 8,00 con mezzi propri | **Escursione:** di tipo T/E camminata turistica T ore 3, camminata escursionistica E ore 4 | **Dislivello:** Irrilevante | **Quota di partecipazione:** € 10.00 da versare in loco | **Pranzo** al sacco | **Accompagnatori:** Reclus 3492241208 - Loris 3664587053 | **Prenotazione:** entro e non oltre il giorno mercoledì 31 ottobre a Loris cell. 3664587053 oppure inviando una e-mail a lorisbonna@gmail.com

