



## **CAMMINATA A BUDRIO**

**sabato 28 NOVEMBRE 2015**

### **Chi siamo – leggere attentamente**

Il gruppo trekking “ *Stelle di Roccia* ” è un gruppo spontaneo di utenti, familiari, operatori volontari e cittadini attivi della Salute Mentale, che fa parte dell'Associazione Polisportiva Dilettantistica affiliata UISP “**DIAVOLI ROSSI**” di San Lazzaro di Savena, Casalecchio di Reno, Vergato. Il nostro Gruppo nasce dalla comune passione per il movimento ed il contatto con la natura. Il “fare insieme”, il camminare insieme, favoriscono la condivisione ed il raggiungimento del benessere fisico e psicologico.

Ognuno è responsabile di se stesso e solidale con gli altri.

Salvo diversa indicazione gli operatori partecipano a titolo volontario

La tessera annuale UISP ( 01/09/2015 – 31/08/2016) per i partecipanti al Gruppo trekking Stelle di Roccia costa € 7,5 deve essere accompagnata dal certificato medico di idoneità per attività non agonistiche ( escursionismo-trekking).

Si declina ogni responsabilità per incidenti che potrebbero verificarsi nel corso del trekking.

Chi desidera sottoscrivere assicurazione contro infortuni o RCVT deve provvedere in proprio

Gli amici del Gruppo Sportivo CSM di Budrio ci hanno invitato all'incontro sportivo di sabato 28 novembre .

### **Programma DEFINITIVO**

Ore 08,30 incontro nell'atrio della stazione ferroviaria di Bologna Centrale.

Ore 09,03 partenza per BUDRIO CENTRO.

Camminata nel parco alle ore 10,30 dal Palazzetto dello Sport di Budrio di via Partengo , 13 con rientro verso le ore 12,15. (\*\*\*)

Alle ore 12,45 pranzo al Ristorante “La Fenice”.  
Rientro con treno alle ore 15,20 ( arrivo a Bologna 15,51) oppure ore 16,52  
(con arrivo a Bologna alle 17,31)

### **Prenotazioni**

Quota di iscrizione di **10 euro** ( comprende pranzo e spese di viaggio). La differenza verrà finanziata con la cassa del gruppo “ *STELLE DI ROCCIA* “

Per qualsiasi informazione contattare :

### **I Referenti del gruppo “*STELLE DI ROCCIA*” :**

- **Katia Monti 320 22 44 940**                      **Mara Brandoli 333 22 52 857**
- **Egidio Bracco 348 33 40 156**                **Anna Compagnoni 339 45 85 546**

(\*\*\*) COMMENTO ALLA CAMMINATA

1) interpretarla come un allenamento da svolgere nel parco esterno nel quale c'è un anello di circa 600 metri che ripetiamo più volte. Abbiamo predisposto una tabella per verificare il passaggio. Generalmente facciamo 2 gruppi tra i quali ciascun camminatore sceglie dove collocarsi. Un gruppo che gira all'andatura di circa 10 min a Km. Il secondo gruppo invece (per chi è meno allenato) gira ai 14 min. a Km. Di fatto poi essendo tutti nel medesimo circuito succede che agevolmente uno può passare da un gruppo all'altro e comunque si è tutti in compagnia perchè sul medesimo anello ripetuto più volte. Sempre nel medesimo anello ci sono anche i cartelli del percorso vita per cui al primo giro (per scaldarsi) e all'ultimo, possiamo anche fare alcuni esercizi. Il vantaggio di questa soluzione è che essendo nel parco antistante il palazzetto dove si svolgono le altre attività in programma (pallavolo e ping pong) è molto comodo e se qualcuno ad un certo punto si vuole fermare può entrare in un posto riparato. Inoltre, visto il periodo di autunno avanzato, c'è la comodità di disporre di un marciapiede (quindi no problema fango) e di potere velocemente riparare nel palazzetto in caso di pioggia. Inoltre nel palazzetto ci sono spogliatoi e docce.