



Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP

**UISP**  
sportpertutti

**ANWI**  
Associazione Nordic Walking Italia



## **PROGRAMMA 2010 PRIMAVERA-ESTATE UNA MONTAGNA DI SPORT PER TUTTI ASD**

**SABATO 1 MAGGIO: Camminata dei due laghi.** Partenza da Pavullo alle 8.15 con mezzi propri; inizio escursione ore 9.30. rientro previsto intorno alle 16. Percorso facile che prevede tappe intermedie, ad anello, lungo circa 11 km dal **Lago di Pratignano** (presso Serrazzone di Fanano) al **Lago Scaffaiolo** (crinale 00 che divide Emilia e Toscana) con pranzo al sacco presso il Rifugio Duca degli Abruzzi (al Lago Scaffaiolo). Il percorso presenta tratti panoramici con vista sul crinale, sul bolognese Corno alle Scale ed è molto affascinante e suggestivo. Adatto a tutti, anche alle famiglie.

**DOMENICA 2 MAGGIO: passeggiata a Monfestino e alle cascate del Bucamante.** In collaborazione con **ASD FAETO 1000**. Ritrovo alle ore 9.00 davanti al comune di Serramazzone; rientro previsto per le 12.30.

### **SABATO 15 MAGGIO E DOMENICA 16 MAGGIO:**

corso intensivo di Nordic Walking presso il Museo delle Rose di Montagnana di Serramazzone (MO): **sabato pomeriggio ore 16: lezione di base e tecnica 1**; domenica mattina ore 9: lezione di tecnica 2; domenica pomeriggio ore 16: work out di Nordic Walking: camminata di circa 2 ore (ripresa della tecnica di salita e discesa); a seguire consegna dei diplomi e rinfresco.

### **SABATO 5 GIUGNO:**

**ore 10: inizio Corso di Nordic Walking** presso il **campo d'aviazione di Pavullo** (lezione **Base 1** della durata di 90 minuti). Il corso si terrà con un minimo di 5 partecipanti ed un massimo di 10.

**Ore 15: Pedalata in mountain bike tra Montorso e Montecuccolo.** Ritrovo al Bar Frignano, l'itinerario (difficoltà rossa, 25 km circa, dislivello 260 m) prevede un percorso quasi interamente su strade sterrate, da Pavullo si arriverà presso **Campiano, Niviano alto, Niviano basso** (chiesa), dove si imbrocherà Via Ferzone fino a loc. Beneverchio, in seguito si procederà per **Montorso, Querciagrossa, Montecuccolo, Cà di Chino, Loc. Africa, Cà Bellei**. Rientro a Pavullo per le ore **18** circa. Sarà presente un accompagnatore **Ami Bike** e si potrà fare la tessera promozionale comprensiva di assicurazione ciclismo Uisp (con la quale si potrà partecipare a tutte le iniziative ciclistiche promosse dalla Uisp, oltre che dall'associazione Una Montagna di Sport per Tutti).

**DOMENICA 6 GIUGNO: Camminata da Pavullo a Sestola attraverso la Via Romea Nonantolana.** Partenza ore 8 dal campo d'aviazione di Pavullo. Si procederà per Gaiato dove si imbrocherà la Via Romea che proseguirà fino a Sestola. L'arrivo è previsto per le ore 14.30. l'itinerario è per camminatori allenati, si tratta di circa 21 km. Rientro con pulmino.

Una Montagna di Sport per Tutti ASD  
Via Manzoni 5 - 41026 Pavullo nel Frignano (MO)  
Tel. 333 3305429  
e-mail: [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)  
C.F. 924152720366



Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP



### **SABATO 26 GIUGNO:**

**ore 9.00: pedalata in mountain bike dal castello di Montecuccolo al Ponte del Diavolo al Ponte di Olina** in collaborazione con **CIMONEMTB**: difficoltà rossa, lunghezza: 37 km, dislivello: 375 m; percorso ad anello con partenza dal Bar Frignano, si proseguirà per la località Africa, le Fornaci, le Rovine, Cogorno, Via Vandelli fino a Monzone, poi al Ponte Ercole. Si rientrerà passando dalla Via Pracanina, tagliando attraverso il bosco per Montecenere. Passaggio al caratteristico Ponte di Olina attraverso Via Sasso Rosso si salirà fino a Renno con ultima fatica per i più temerari si risalirà a Renno di Sopra per proseguire al Castello di Montecuccolo attraverso un sentiero erto e impegnativo. Sarà possibile comunque rientrare a Pavullo da Renno di sotto attraverso la statale per chi lo desidera. Percorso per pedalatori allenati. È prevista la presenza di un accompagnatore Ami Bike; sarà possibile avere la tessera promozionale con assicurazione ciclismo Uisp. Rientro previsto per l'ora di pranzo con **crescentata finale** per chi lo desidera.

**Ore 18.00 Seconda lezione (tecnica 1) del corso di Nordic Walking** presso il campo d'aviazione di Pavullo nel Frignano. Durata circa 90 minuti.

### **DOMENICA 27 GIUGNO: visita al suggestivo Orrido di Botri attraverso la Via Ducale.**

Partenza da Pavullo ore 7.00. inizio escursione (da Foce a Giovo) previsto per le ore 8.15: attraverseremo sentieri immersi in un fitto bosco per arrivare al suggestivo canyon naturale che sovrasteremo con un percorso ad anello da togliere il fiato. Il rientro, che prevede una sosta (con pranzo al sacco) al Rifugio Fontana a Troghi ed un passaggio dalla panoramica Foce di Campolino e dall'ancor più interessante, dal punto di vista paesaggistico, Passo di Annibale, è previsto per le ore 18. Questo percorso richiede un buon allenamento ed è per camminatori di media esperienza per la difficoltà di alcuni passaggi ma l'Orrido merita veramente di essere visto, per cui, in base alle persone che decideranno di partecipare, decideremo eventualmente un itinerario alternativo più breve e di più facile percorrenza, con eventuale rientro in pullman.

### **SABATO 3 LUGLIO:**

**Ore 17.00: terza ed ultima lezione (tecnica 2) del corso di Nordic Walking** presso il campo d'aviazione di Pavullo nel Frignano. Durata circa 90 minuti. A seguire consegna diplomi e rinfresco finale.

### **DOMENICA 4 LUGLIO:**

**PAVULLO-MONTE CIMONE** in collaborazione con **PRO-LOCO** di **PAVULLO**. Rientro in pullman dal Rifugio Ninfa (dove si potrà eventualmente pranzare per chi lo desidera). I più temerari ritornano a piedi!! Gli orari di ritrovo e di partenza e dettagli ulteriori verranno comunicati non appena possibile.

Una Montagna di Sport per Tutti ASD  
Via Manzoni 5 - 41026 Pavullo nel Frignano (MO)  
Tel 333 3305429  
e-mail: [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)



Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP



## **SABATO 10- DOMENICA 11 LUGLIO:**

### **ALBA SUL CUSNA**

Ritrovo a Pavullo **ore 15** (Bar Frignano, con mezzi propri si raggiunge la località Passo delle Forbici (poco dopo il passo delle Radici): inizio escursione ore 16.15 per raggiungere il Rifugio Battisti, dove troveremo un gruppo di amici; ore 19 cena al rifugio, verso la mezzanotte vin brulé a volontà (ma senza esagerare!!), dopodiché si parte alla volta del Cusna dove si canta con tanto di chitarre fino a notte inoltrata e si aspetta l'alba insieme ai ragazzi che da anni ormai organizzano questa splendida iniziativa molto.. da baracca! Ma ci sarà spazio la mattina, dopo aver ammirato l'alba anche per momenti più spirituali: assisteremo alla Santa Messa e ripartiremo poi per il Rifugio, da lì attraverso l'abetina reale rientreremo al nostro punto di partenza. Questa escursione è lunga, ma essendo divisa per tappe non è stancante, inoltre è assolutamente da non perdere perché l'alba dal Cusna con la vista sulla pietra di Bismantova e su tutta la pianura, per estendersi fino alle Alpi, è qualcosa di meraviglioso. È necessario portare l'occorrente per dormire fuori (tenda, sacco a pelo, luce frontale per la camminata notturna). Per chi desidera fare un'escursione fisicamente meno impegnativa è possibile raggiungere in auto il rifugio Battisti e partire direttamente da lì.

### **DOMENICA 18 LUGLIO: Lago Santo-Monte Rondinaio**

escursione dal **Lago Santo** al più "selvatico" **Lago Baccio** allo splendido **Monte Rondinaio**, da dove sarà possibile ammirare il Lago Turchino e l'imponente Monte Giovo. Percorso ad anello, non eccessivamente lungo, ma con pendenze importanti. Partenza da Pavullo (bar Frignano) alle ore 7.00 (con mezzi propri). Inizio escursione ore 8.15. Rientro al Lago Santo alle ore 13 e **crescentata finale** alla Baita di Cappuccetto Rosso.

### **DOMENICA 1 AGOSTO:**

#### **Croce Arcana – Monte Cimone**

Escursione tutta sul Crinale 00, molto suggestiva perché per tutto il tragitto procederemo con la Toscana da una parte e l'Emilia Romagna dall'altro. Per tutto il tempo saremo quindi accompagnati da un panorama estremamente interessante, se la giornata sarà sufficientemente limpida dalla vetta del Libro Aperto potremo addirittura ammirare i due mari (Tirreno e Adriatico). Escursione piuttosto impegnativa perché lunga, durerà all'incirca 7 ore. Partenza ore 6.30 dal Bar Frignano a Pavullo. Arrivo a Capanna Tassoni ore 7.30. Inizio escursione ore 7.45. È prevista una pausa sul Monte Cimone per il pranzo al sacco.

### **GIOVEDÌ 5 AGOSTO: pellegrinaggio della Madonna della Neve Abetone – Monte Cimone.**

Partenza da Pavullo **ore 7.00** (Bar Frignano) con pulmino per l'Abetone. Inizio escursione ore 8. La nostra escursione attraverserà la strada forestale ghiaia, sovrastata da imponenti abeti, in seguito imboccheremo il sentiero 00 per incontrare il Monte Maiori, la foce Verginetta, il rifugio Casetta di Lapo, imboccheremo il sentiero di Crinale da cui sarà possibile ammirare un magnifico panorama sulla Val di Luce da una parte, sulla Valle della Lima dall'altra.

Una Montagna di Sport per Tutti ASD

Via Manzoni 5 – 41026 Pavullo nel Frignano (MO)

Tel 333 3305429

e-mail: [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)

C.F. 94152720366



Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP



Raggiungeremo il Libro Aperto e proseguiremo per il Monte Cimone attraverso il sentiero 447. Arrivati al Monte Cimone potremo assistere alla Santa Messa che si tiene tutti gli anni insieme ad altre centinaia di persone che ogni anno partecipano a questa ricorrenza per celebrare la Madonna della Neve. Dopo un pranzo al sacco, scenderemo dall'altra parte per arrivare alle Polle di Riolutato, dove ci verrà a prendere il pulmino. Rientro a Pavullo previsto per le ore 17.

**DOMENICA 8 AGOSTO Viabilità antica: la Via Vandelli dalla Santona a San Pellegrino in Alpe.**

Partenza ore 6.00 da Pavullo, presso il Bar Frignano. Partenza con pulmino fino alla Santona dove imboccheremo il sentiero n. 579, cioè la Via Vandelli. Proseguiremo percorrendo interamente la Via Vandelli, ammireremo un magnifico panorama sui paesi di Sant'Andrea Pelago, lo spettacolare Sasso Tignoso, fino ad arrivare ad una piana superato il Passo delle Radici, ove lo spettacolo sarà a dir poco meraviglioso, lo scorcio su San Pellegrino in Alpe e sulle Alpi Apuane. Qui consumeremo il pranzo al sacco e, una volta raggiunta San Pellegrino, rientreremo con il pulmino a Pavullo. Il percorso non è impegnativo o difficile, in quanto l'itinerario è estremamente dolce e la strada una carraia percorribile anche in auto, ma è sicuramente lungo.

**DOMENICA 22 AGOSTO: Lago Santo – Monte Giovo**

escursione al **Monte Giovo** dal **Lago Santo** e rientro con percorso ad anello. Pranzo al Rifugio Marchetti. Partenza da Pavullo ore 7.00 dal Bar Frignano con mezzi propri. Inizio escursione ore 8.00. Ritorno al Lago Santo previsto per le 13. Percorso adatto a tutti e assolutamente non impegnativo.

Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Rifugio Marchetti.

**DOMENICA 29 AGOSTO: dai Taburri al Libro Aperto**

Per concludere in bellezza la stagione, proponiamo questo meraviglioso giro con tappa alle cascate del Doccione e ci porterà sulla Vetta del Libro Aperto attraverso un sentiero (431) molto gradevole da percorrere in particolare dal punto di vista panoramico. Pranzo al sacco, ci fermeremo sul Libro Aperto dove ammireremo il Monte Rotondo e il Monte Belvedere, che sono i due "componenti" del Monte Libro Aperto, appunto, un o versante toscano e l'altro versante modenese, e rientro con un percorso ad anello che vedrà una tappa al Rifugio Gran Mogol ed un pezzo di sentiero intervallivo 445 che collega la Capanna del Cimoncino con il Passo della Riva.

Partenza da Pavullo ore 7.30 dal Bar Frignano, con mezzi propri o pulmino, a seconda del numero di partecipanti. Inizio escursione ore 8.30. arrivo sulla vetta previsto per mezzogiorno. Rientro a Pavullo previsto per le ore 17.00.

Una Montagna di Sport per Tutti ASD  
Via Manzoni 5 – 41026 Pavullo nel Frignano (MO)  
Tel 333 3305429  
e-mail: [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)  
C.F. 94152720366



Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP



Ed inoltre...

## INIZIATIVE ED APPUNTAMENTI GIORNALIERI E SETTIMANALI:

**Ginnastica in pineta da giugno ad agosto:**

**MERCOLEDÌ** alle ore **10: attività motoria per anziani**

**LUNEDÌ** dalle **19 alle 20.30:** posturale e pilates

**MERCOLEDÌ** dalle **18 alle 19:** ginnastica posturale e respiratoria

**GIOVEDÌ** dalle **19.30 alle 20.45:** posturale e pilates

**Attività motoria presso la sede dell'associazione:**

**venerdì** dalle **10 alle 11:** pilates con piccoli attrezzi

**martedì e giovedì' dalle 20.30 alle 21.30** corso di **bruciagrassi**; il corso è in fase promozionale ed ha un costo di soli 25 € al mese.

**lunedì e venerdì** in **pausa pranzo:** corso di **bruciagrassi**; il corso è in fase promozionale ed ha un costo di soli 25 € al mese.

**mercoledì** dalle **13.30 alle 14.30** corso di **GAG & braccia**

**martedì** dalle **13.30 Alle 14.30** corso di **pilates per principianti**

**Nordic walking** per gli iscritti ai corsi di attività motoria e per chi ha completato il percorso didattico di Nordic Walker (base, tecnica 1 e tecnica 2): tutti i **mercoledì** alle **ore 19**.

**Carry fit walking** per le mamme con i passeggini o zaini o marsupi porta bebè: tutti i **venerdì** alle ore **17, gratuito**.



Una Montagna di Sport per Tutti ASD

Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP





## INIZIATIVE per BAMBINI:

### CENTRI ESTIVI "ASTERIX ED UNA MONTAGNA DI ATTIVITÀ"

DAL 07/06/2010 AL 06/08/2010  
E DAL 23/08/2010 AL 10/09/2010

DALLE ORE 8,00 ALLE ORE 16,30  
POSSIBILITÀ DI ENTRATA ANTICIPATA ALLE ORE 7,30 GRATUITA

POSSIBILITÀ DI USCITA POSTICIPATA ALLE ORE 18,00 A PAGAMENTO (5 € A SETTIMANA) CON UN NUMERO MINIMO DI N. 6 BAMBINI

PREZZI SETTIMANALI:  
€ 85,00 PER GIORNATA INTERA

€ 70,00 PER MEZZA GIORNATA CON SOMMINISTRAZIONE DEL PASTO (USCITA ORE 13,30)

€ 45,00 PER MEZZA GIORNATA SENZA SOMMINISTRAZIONE DEL PASTO (USCITA ORE 12,30)

**SCONTO FRATELLI DEL 10 % E ULTERIORI PROMOZIONI PER CHI PRENOTA PIU' SETTIMANE CONSECUTIVE SEMPRE DEL 10%**

#### **ATTIVITÀ SVOLTE:**

ogni giorno è possibile praticare tante attività ludico motorie diverse, per divertirsi, imparare e stare insieme: andremo dalle attività motorie e manuali, ai laboratori musicali e baby dance, all'avviamento alla mountain bike (in collaborazione con Cimonemtb e i maestri della Scuola Nazionale di Mountain Bike). Pratteremo giochi come la caccia al tesoro con l'intento di imparare ad orientarci, in collaborazione con un istruttore di escursionismo e orientamento, faremo tante escursioni nella natura, dove impareremo a tenere i sentieri puliti e segnaleremo i percorsi con vernice colorata e tabelle! Andremo a cavallo (attività facoltativa) e in piscina. Andremo all'Adventure Park a Sestola e a fare "albering" a Zocca, tutto nella massima sicurezza, con istruttori qualificati. Andremo a vedere i cani da slitta e faremo ippoterapia al Feliceto di Fanano, a fare canoa ai Laghi Curile presso il Parco fluviale di Campogalliano e arrampicata sportiva in una palestra attrezzata (Equilibrium). Impareremo la postura corretta, sempre in forma divertente e giocosa. Insomma proprio una montagna di attività per tutti i bimbi!



Una Montagna di Sport per Tutti  
Associazione Sportiva Dilettantistica  
affiliata UISP

Tel 333 3305429

e-mail: [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)

C.F. 94152720366





TUTTE le iniziative sono riservate ai soci dell'associazione sportiva dilettantistica Una Montagna di Sport per Tutti. È possibile fare la tessera promozionale, con copertura assicurativa per tutte le attività dell'associazione (tranne il ciclismo), a soli 12 € per gli adulti (attività non agonistica) all'anno.

Per i bambini la tessera ha un costo di 7 €, sempre annuali, comprensiva della possibilità di partecipare a tutte le attività e ai centri estivi, con copertura assicurativa anche per i pasti.

Esibendo la tessera Una Montagna di Sport per Tutti, sarà possibile usufruire di sconti e convenzioni presso i seguenti esercizi:

**Skipper Sport**, VIA MARCHIANI 176, PAVULLO NEL FRIGNANO, MO 41026  
tel.: 0536/23735

**SCONTO 20% SU TUTTE LE MARCHE TRANNE CHE SU MONTURA (SCONTO 10% SOLO SOCI CAI), MEINDL E CRAFT (SCONTO 10%)**

**Cicli Orlandini**, VIA GIARDINI, 185, PAVULLO NEL FRIGNANO, MO 41026  
Tel.: 0536/21073

**SCONTO 15% SU TUTTE LE MARCHE TRANNE ESPECIALIZED (SCONTO 10%)**

**Agriturismo Cà de Fra**, Casine di Sestola (MO) [www.agriturismocadefra.com](http://www.agriturismocadefra.com)

**Rifugio Il Feliceto**, loc. Capanna Tassoni, Ospitale di Fanano (MO) [www.feliceto.it](http://www.feliceto.it)

**Ulteriori convenzioni e attività correlate: UISP MODENA** [www.uispmodena.it](http://www.uispmodena.it)

Con la tessera **Una Montagna di Sport per Tutti** sarà possibile partecipare agli eventi ed iniziative promosse da Uisp Modena ed usufruire delle relative convenzioni.

*Una Montagna di Sport per Tutti ASD*  
Via Manzoni 5 – 41026 Pavullo nel Frignano (MO)  
Tel 333 3305429  
e-mail: [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)  
C.F. 94152720366