



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve

www.aiserneve.it info@aiserneve.it



Per:
escursionisti
e
nordicwalcisti

Comunicato n° 72-2015

11 Ottobre 2015 (Domenica)

Intra Tevere e Chiaschio ... Torgiano non lascio

a cura di A. Cecchetti (Istr. ANWI) e M. Pasquini (Istr. ANWI)

OCCORRE ESSERE SOCI

(tessera AISER-CSEN € 10,00
annuale 01.09.2015 - 31.08.2016)

COMUNICATE LA VOSTRA

PRESENZA al:

333.9750644

(P. Diosono)

Ad insindacabile giudizio degli organizzatori (causa meteo e/o innevamento, potrebbero esserci variazioni di luogo e di data (informarsi).

ATTENZIONE - Per il pulmino c'è qualcuno che seguita a prenotarsi salvo poi non presentarsi e non avvisare. E siccome ... le spese vengono divise fra i partecipanti, ogni posto libero aggrava la quota del 13% in più).
C'è anche qualcuno, che non porta alcun ricambio, trascurando le raccomandazioni ... Andiamo in alta montagna e può capitare di tutto!
compreso che Porzi (ma speren che n ce viene) porti il battipanni ...

RITROVI

- ore 7,45 precise

(colazionati, benzinati, urinati, giornalati, caffettati e amicati: *seguito a scriverlo ma nessuno mi caca*)

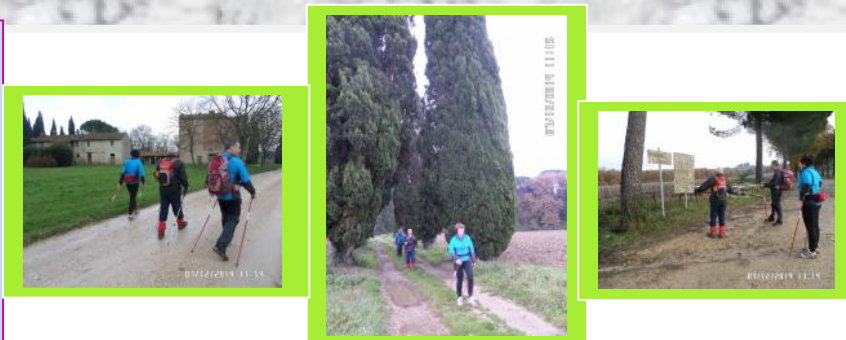
Perugia- Parcheggio

BORGONUOVO (lato Sud sotto Uscita Racc. Aut. Madonna Alta) (m 314 // 43°05,750'N - 12°23,050'E // 287115E-4774778N - UTM 33T Datum WGS84)

- ore 8,15

Torgiano (Parcheggio Torre) ore 8,45 Registrazioni (Piazza Matteotti)

SS - Non allontanarsi per qualsiasi motivo dagli Accompagnatori. (sete liberi de favve veni tutto nche n colpa bensì avisate)



AISER e Torgiano NordicWalking Vi propongono:



Domenica 11 ottobre 2015 Conoscere Torgiano

Suggestiva camminata di 6 km aperta a tutti. Possibilità di visitare il centro storico, i vigneti, il parco dei due fiumi Tevere e Chiascio con la loro confluenza e la Torre Baglioni.
Al rientro dalla passeggiata si può fare: Yoga oppure tuffarsi nella storia con visita di Torgiano.
Mangiare prendere un caffè per poi riprendere le attività sportive con esibizioni e lezioni di nordic walking e pilates, per poter apprezzare le varie discipline.
Per una giornata da passare all'aria aperta all'insegna del benessere fisico, per conoscere un nuovo territorio e fare nuove amicizie.

Le attività sono gratuite.
Per partecipare alle attività è necessaria l'iscrizione
I pasti e le bevande non compresi.
Calzature adatte, acqua
Tappetino da yoga e/o pilates

In caso di maltempo la manifestazione non si svolgerà...



PROGRAMMA

- 8.45 ritrovo in Piazza Matteotti
- 9.15-11.00 Camminata e NW a cura dell'AISER
- 11.00-12.00 Lezione di Yoga Lucia Taddei Federazione Italiana Yoga Presso Sala S. Antonio
- 11.00-12.00 Passeggiata Storica (Franco Porzi)
- 12.30-14.00 Pausa Pranzo Menu dello sportivo L'U Via del Mulino e SIRO Via Giordano Bruno.
- 14.00-14.45 Esibizione di Danza Classica, Contemporanea ,Jazz, Hip Hop, Break, Musical, Tip-Tap (Aquilone- Vivereladanza)in Piazza Matteotti
- 14.45-15.30 Lezione dimostrativa di Nordic Walking (TNW A.N.W.I) Area Verde Barcollo Pub A cura di Monia Pasquini e Antonello Cecchetti
- 15.45-17.00 Esibizione di Ginnastica Artistica e mini trampolino in piazza Baglioni lezione dimostrativa di Brasilian jiu jitsu e mini staffetta 8-13 anni in Piazza S. Maria Avviamento alla pallavolo P. della Repubblica (ASD Turris)
- 17.00-17.45 Lezione di Pilates Rosa Polidoro (Studio Pilates Centro Sinergie) Sala S. Antonio
- 17.45-18.00 Saluti Piazza Baglioni

Info: Monia 3482472059
Antonello 3487062385
torgianonw@gmail.com
facebook: Torgiano Nordic Walking



Difficoltà: T 5 di T10

(scala CAI suddivisione AISER)

Dislivello s/d: m 100 circa

Lunghezza: Km 6,00 circa

Durata: h 3, circa

* Alcuni tratti e/o attraversamenti sono con traffico locale: dunque massima attenzione e camminare a sinistra ed in fila indiana.

Indispensabili:

zaino, (non vuoto) scarpe trekking, e vestiario adeguato al meteo ed alla stagione

- utili i bastoncini

(per chi li sa adoperare)

cibarie e bevande (ferma stomaco e nuovi gambe) -

!!!! Ricambio vestiario completo da lasciare in auto.!!!!!!!

obbligatorio rispettare l'ambiente

Per eventuali chiarimenti o dubbi siamo a disposizione

Gli ambienti in cui opereremo sono mancanti di presidi assistenziali: dunque si richiede sotto la propria responsabilità, un adeguato stato di salute ed allenamento. Le raccomandazioni, insegnamenti ed ordini dei - curatori - vanno scrupolosamente seguiti -: poi ... ma solo ad escursione terminata, si può decidere di cambiare compagnia ed anchesport.

Ciascuno è responsabile degli incidenti ed incidenti che provoca a se stesso ed agli altri (natura compresa)

SI RACCOMANDA L'ATTENTA LETTURA DI TUTTO. LA PARTECIPAZIONE IMPLICA LA CONSCENZA E L'ACCETTAZIONE DI TUTTO IL PROGRAMMA.

si raccomanda tassativamente la consultazione ed approvazione, preventiva (e meglio se scritta) dei propri medici per questo tipo di attività ludico-sportiva (ma da non esibire). I curatori dell'escursione non sono medici, non hanno l'elenco dei soci, e non sono sibilli (veggenza per valutazioni e test clinici all'istante).