

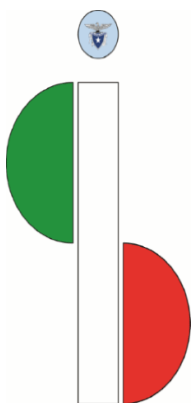


# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione Alto Appennino Bolognese di Porretta Terme

**domenica 30 giugno 2019**  
**SENTIERO ITALIA CAI**

In occasione del passaggio al Lago Scaffaiolo della staffetta del Sentiero Italia CAI, escursione Cavone – Passo della Porticciola- Corno alle Scale – Passo dello Strofinatoio - Rifugio Duca degli Abruzzi al Lago Scaffaiolo



### **Programma**

ore 9.30, ritrovo al Cavone con i soci della sezione Mario Fantin di Bologna e tutti coloro che arriveranno con il pullman da Porretta (linea Tper 776 ore 8.20 dal Terminal Porretta); partenza diretti alla valle del Silenzio e poi al Passo della Porticciola; salita alla croce del Corno alle Scale.

ore 11.30, lezione di Pilates, aperta a tutti, al Corno alle Scale a cura della socia Diletta Fallarini. Il pilates è un ottimo metodo di allenamento basato su una sequenza di esercizi i cui punti di forza sono: respirazione, concentrazione, baricentro, precisione, controllo e fluidità; una ginnastica adatta a tutti, che modella il corpo, tonifica, rinforza la muscolatura e migliora l'equilibrio.

A seguire pranzo al sacco e poi escursione fino al Lago Scaffaiolo passando per il Passo dello Strofinatoio.

ore 14.00, al Lago Scaffaiolo spettacolo "Canzoniere terrestre" a cura della Sezione CAI M. Fantin di Bologna: canto per la natura, una performance di poesia e musica, un'occasione di contatto con la terra e i suoi elementi, la conoscenza di se stessi attraverso la parola poetica, il suono e l'immersione nella natura.

Rientro al Cavone dalla Val di Gorgo o dalle Malghe.

Possibilità di rientro con linea Tper 776 alle ore 16.00 e 18.00 con arrivo al Terminal di Porretta rispettivamente alle ore 17.10 e 19.10.