

IN MONTAGNA CON IL CUORE

ESCURSIONE A PULPIANO

Domenica 15 ottobre 2023

“In montagna con il cuore” è un progetto rivolto a tutti i soci del Cai, in particolare a quelli con precedenti patologie cardiovascolari stabilizzate per effettuare escursioni sociali adatte a tutti.

L’iniziativa è promossa dalle **Sezioni Cai di Reggio Emilia e Bismantova di Castelnovo ne’ Monti** in collaborazione con la **Commissione medica regionale del Cai Emilia-Romagna**.

L’escursione è rivolta a tutti i soci del Cai.

Il progetto vuole offrire anche ai soci con patologie cardiovascolari stabilizzate e con requisiti di idoneità alla attività motoria valutati da clinici, la possibilità di partecipare ad escursioni sociali del Cai, realizzate su specifici percorsi escursionistici a bassa e media quota e con dislivelli contenuti, idonei anche per persone affette da tali malattie. Il progetto vuole stimolare una idonea attività fisica nei soci cardiopatici stabilizzati, coinvolgendo anche le famiglie e gli amici, migliorando la sensazione di sentirsi attivi e la socializzazione.

La prima escursione si svolgerà nel bellissimo altipiano di **Pulpiano**, nei pressi di San Giovanni di Querciola, lungo uno dei **“Percorsi del cuore”** realizzati dal Comune di Viano. Il percorso si svolge lungo carrarecce e stradine asfaltate. Pulpiano si affaccia sulla valle del Tresinaro, con bellissimi panorami sull’Appennino Reggiano. Alla escursione partecipano **Gianni Zobbi**, cardiologo, e **Anna Maria Ferrari**, medico e componente della Commissione medica regionale del Cai, che hanno curato il progetto

Per ulteriori informazioni contattare Anna Maria Ferrari, annamaria.ferrari2016@gmail.com, 335 6528905.

PROGRAMMA

Ore 9:30 / Ritrovo dei partecipanti a **San Giovanni di Querciola**, nel parcheggio antistante il Credito Cooperativo Reggiano. Da qui in auto si raggiungerà in breve Pulpiano.

Ore 10:00 / Partenza da Pulpiano per l’escursione. Rientro al punto di partenza previsto per le 12:00/12:30

Difficoltà escursionistiche: T/E. **Dislivello:** 70 metri circa. **Lunghezza:** 5 km circa.

Capigita: Anna Maria Ferrari, Carlo Possa (335 7410370)

Escursione aperta ai soli soci Cai. **Iscrizioni entro giovedì 12 ottobre 2023 (max 50 iscritti)** presso la sede del Cai a Reggio Emilia, via Caduti delle Reggiane 1H, email attivitasezionali@caireggioemilia.it. tel. 0522 436685

Avvertenze: non siamo in alta quota, ma è necessario l’abbigliamento da montagna idoneo per l’autunno: scarponi o scarpe da trekking, giacca a vento, zaino, borraccia (piena).

La partecipazione all’escursione comporta la conoscenza integrale e l’accettazione del presente programma, del Regolamento Sezionale disponibile sul sito www.caireggioemilia.it. Gli accompagnatori si riservano la facoltà di apportare modifiche al programma sopra descritto.



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Reggio Emilia



CAI
BISMANTOVA
CASTELNOVO NE' MONTI