

## C.U.R.I.A.MO

Centro Universitario Ricerca  
Interdipartimentale Attività  
Motoria

Direttore: Prof. Pierpaolo De Feo



***Finché torni primavera...  
Quindici camminate  
proposte dalla Società Sportiva Dilettantistica Elisir in collaborazione con il  
C.U.R.I.A.MO e la Comunità Montana Trasimeno-Medio Tevere  
(gennaio/aprile 2012)***

*Ripartiamo a San Costanzo quest'anno, quando la stagione è ancora fredda, la luce è d'inverno ma a tratti si aprono spiragli che già sanno di primavera. Ripartiamo per camminare insieme, come facciamo da anni, per ritrovarci con tutte le amiche e gli amici con i quali si va attraverso le stagioni. L'idea che ci sostiene è che camminando si imbecca un percorso di salute verso uno stile di vita sano e in sintonia con le esigenze fisiologiche del nostro organismo, un camminare che fa bene al nostro cuore e alle nostre emozioni, un'esperienza che ci fa entrare in contatto profondo con lo spazio che ci ospita insieme alle altre forme di vita.*

*Le escursioni sono aperte a tutti.*

### ***Domenica 29 gennaio***

La camminata di S. Costanzo. Pontevalleceppi – Pretola – Sentiero delle Lavandaie – Perugia –  
Ponte San Giovanni – Percorso Tevere (3,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 parcheggio CVA Pontevalleceppi

### ***Domenica 5 febbraio***

Sant'Arcangelo – La Marzolana – Montali (3,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 parcheggio chiesa Sant'Arcangelo

### ***Domenica 12 febbraio***

Le colline di Tuoro sul Trasimeno (3,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 in piazza a Tuoro sul Trasimeno

### ***Domenica 19 febbraio***

S. Gregorio – Monte S. Lucia – Rocca S. Angelo (3,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 a S. Gregorio

### ***Domenica 26 febbraio***

Tra Panicale, Paciano, Pausillo e Petrarvella (4 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 in piazza a Panicale

### ***Domenica 4 marzo***

Tra le vigne di Bevagna e Montefalco (4 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 in piazza Silvestri Bevagna

**Domenica 11 marzo**  
S. Gregorio Monte S. Lucia (4,0 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 a S. Gregorio

**Domenica 18 marzo**  
Tra Montarale, Montegiove e Greppolischieto (4,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso il parco di Montarale - Piegaro

**Domenica 25 marzo**  
Castelli e borghi sulle colline di Todi (4,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso l'Osteria Cibocchi

**Domenica 1 aprile**  
Anello di Monte Malbe (4,5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso l'area parcheggio di Villa Montemalbe

**Sabato 14 aprile**  
Anello di Monte S. Maria Tiberina (5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso ristorante Oscari – Monte S. Maria Tiberina

**Domenica 15 aprile**  
Tra Spello, Collepino e la Madonna della Spella (5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso il parcheggio di Via della Liberazione - Spello

**Sabato 21 aprile**  
I monti di Nocera Umbra (5 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 a Nocera Umbra

**Domenica 22 aprile**  
Grande anello del Monte Tezio (6 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso l'area parcheggio del Parco di Monte Tezio

**Mercoledì 25 aprile**  
Grande anello del Monte Subasio (6 ore circa soste escluse)  
Ritrovo ore 8,30 presso Porta dei Cappuccini di Assisi

***Il ritrovo è per tutte le escursioni alle ore 8,30 e si raccomanda la puntualità. Il percorso è sempre ad anello con ritorno al punto di partenza. Di volta in volta, con congruo anticipo, si forniranno le opportune indicazioni e dettagli sulla camminata della settimana (se il programma generale dovesse subire variazioni le stesse verranno comunicate via mail). Si consigliano scarpe e abbigliamento adatti. All'atto dell'iscrizione alla prima escursione è previsto un contributo unico di € 15,00 che vale per tutte le camminate.***

*Informazioni:*

Giannermete Romani

3471148395

ermete.romani@gmail.com

Palestra Elisir

0755928073