



C.A.I. Sottosezione Val Brasimone
"Roberto Venturi"
www.caibrasimone.it

A.S.D. MUMONDAIGAKU
Castiglione dei Pepoli
www.mumondaigaku.com



Sabato 9 e Domenica 10 giugno 2018

Due giorni nella "Romagna Toscana"

Il pernottamento sarà presso il Rifugio "I Diacci" - Quota che comprende: cena, pernottamento in camerata e prima colazione € 50,00 – Pernottamento con propria tenda, cena e prima colazione € 35,00 – bevande escluse
Per i partecipanti che non appartengono a nessuna delle nostre due associazioni si aggiunge il supplemento assicurativo di € 10,00

Programma escursionistico – Livello : E

Partenza da Castiglione dei Pepoli ore 13:30, ritrovo in Piazza della Libertà.

Trasferimento con mezzi propri in località Badia Moscheta.

Inizio dell'escursione previsto per le ore 14:30 di sabato

Il percorso attraversa le strette valli incassate al confine fra il Comune di Firenzuola e quello di Palazzuolo sul Senio.

Sono zone incantevoli e selvagge, regime dei torrenti permettendo visiteremo le cascate del Rio Rovigo, le cascate dell'Abbraccio in un percorso ricco di scorci suggestivi.

Percorreremo un anello con dislivello in salita complessivo circa m.800 suddiviso nei due giorni e della durata complessiva di circa 8:00 ore (soste escluse)

Il rientro a Badia Moscheta è previsto attorno alle ore 17:00 di Domenica



Le cascate del Rio Rovigo

Programma Arti Marziali - Taijiquan



Le cascate del dell'abbraccio

Sabato

19:00-20:00: Studio della forma Tensho di karate Goju Ryu

Domenica

9:00 – 10:00: Pratica di Taijiquan tradizionale stile Yang

10:00 – 11:00: studio della forma Tensho

11:00 – 12:00: studio della forma Hangetsu di karate Shotokan

Referente: Marco Valentini – 348 0183230 (feriali 18:00 – 21:00)

Iscrizioni fino a mercoledì 6 giugno che si chiuderanno anticipatamente al raggiungimento dei 50 posti, salvo diversa comunicazione del gestore il Rifugio "I Diacci"