

Pian di Balestra – Scarpone, Pedale & Yoga Sabato e/o domenica 13 – 14 giugno 2026

L'iniziativa è dedicata a chi ama esplorare con calma, unendo la passione per il territorio al puro relax. Potrete scegliere tra due modalità, a piedi con Nadia o in MTB con Alberto, decidendo di cambiare attività tra il sabato e la domenica o anche di partecipare per un solo giorno. Il tocco Zen? ogni giorno è prevista anche un'attività di stretching o yoga, con l'insegnante Valeria.

PERCORSO MTB

Da Castel dell'Alpi saliremo verso il crinale della Via degli Dei. Lungo il percorso panoramico, lo sguardo spazierà tra il Monte Adone e il Monte Venere da cui prende il nome la via. Sarà il momento perfetto per socializzare e condividere la celebre ospitalità bolognese con i viandanti che incontreremo (parola d'ordine: precedenza e un sorriso per tutti!).

PERCORSO TREKKING

Partiremo da Pian di Balestra, ammireremo l' Art trail (S. Giorgio e il Drago), arriveremo al paese di Montefredente e faremo ritorno, con un giro ad anello, tra boschi di faggio e radure con viste panoramiche su paesi e vallate circostanti.

IL TOCCO ZEN

Mobility & Stretching. Al rientro dalle escursioni, al Rifugio Le Case delle Guardie, faremo una sessione di mobilità, allungamento e recupero muscolare. Adatta anche a principianti. Durata 50 minuti. Sono necessari il tappetino ed un abbigliamento comodo

Pernottamento e mezza pensione presso il Rifugio Le Case delle Guardie (40 euro). Caparra di 20 euro da versare in segreteria al momento dell'iscrizione, entro lunedì 8 giugno o al raggiungimento del numero massimo di posti disponibili



Sabato 13 giugno

Informazioni escursione MTB	
Lunghezza	17 km
Dislivello salita	880 m
Difficoltà salita	TC
Difficoltà discesa	MC
Tratti a spinta	0
Portage	0

Organizzazione MTB	
Ritrovo	Ore 9,15
Parcheggio lago Castel dell'Alpi	
https://maps.app.goo.gl/cHD9egxjBNe5pEieA	
Inizio escursione	ore 9,30
Termine stimato	ore 15

Informazioni escursione Trekking	
Lunghezza	15 km
Dislivello salita	550 m
Difficoltà	E

Organizzazione Trekking	
Ritrovo	Ore 9,45
Rifugio casa delle Guardie Pian di Balestra	
https://maps.app.goo.gl/geEPY3Up3uNvukz6	
Inizio escursione	ore 10
Termine stimato	ore 15

Quota di iscrizione	
Soci CAI	nessuna
Non soci (ammessi solo per il trekking)	10 euro al giorno
Oneri per lo yoga, da corrispondere a Valeria	5 euro al giorno
Mezza pensione al rifugio	40 euro
Partecipanti min. / max.	6/12 ciclisti 6/20 escurs.

Informazioni e iscrizioni MTB	
Alberto Monzali	
Alberto.monzali@caibo.it	
347 00 21 594 solo whatsapp	
Informazioni e iscrizioni Trekking	
Nadia Orsini	
nadiaorsini64@gmail.com	
340 27 16 340 solo whatsapp	

Lungo il percorso non sono garantiti punti acqua. Pranzo al sacco.