

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.

IL TOCCO ZEN

Ritrovo ore 7,30 rifugio Casa delle Guardie a Pian di Balestra. Pratica dinamica con Saluto al Sole, respirazione e risveglio muscolare per iniziare la giornata con energia. Adatta anche a principianti. Durata 50 minuti. Seguirà la colazione. Sono necessari il tappetino ed un abbigliamento comodo.

PERCORSO MTB

Ci muoveremo verso Sud, lungo la Via degli Dei, raggiungeremo il mitico selciato romano della Flaminia Militare per ammirare i basolati perfettamente conservati. Vi racconteremo l'incredibile storia della loro scoperta.

Proseguiremo tra magnifiche faggete e arriveremo al Passo della Futa, confine tra Emilia e Toscana, per visitare il Cimitero Militare Germanico.

Ritorno attraverso l'Oasi di Covigliaio, saliremo fino alle sorgenti del Savena con alcuni passaggi tecnici stimolanti, fino a ricongiungerci alle Passeggere con l'itinerario dell'andata.

PERCORSO TREKKING

Ci muoveremo verso Sud sulla Via degli Dei, raggiungeremo il mitico selciato romano della Flaminia Militare. per ammirare i basolati perfettamente conservati. Vi racconteremo l'incredibile storia della loro scoperta: non un'operazione accademica, ma un'avventura portata a termine da semplici cittadini innamorati della propria terra, in seguito raggiungeremo Piana degli Ossi, il Passo del Passeggere, le Sorgenti del Savena e l'Art trail (Iguana); giro ad anello tra boschi di faggio e radure con viste panoramiche su paesi e vallate circostanti



Domenica 14 giugno

Informazioni escursione MTB	
Lunghezza	23 km
Dislivello salita	950 m
Difficoltà salita	MC
Difficoltà discesa	MC+ (BC)
Tratti a spinta	10 minuti
Portage	0

Organizzazione MTB	
Ritrovo	Ore 9,45
Rifugio casa delle Guardie Pian di Balestra	
https://maps.app.goo.gl/geEPYZ3Up3uNvukz6	
Inizio escursione	ore 10
Termine stimato	ore 17

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

Organizzazione Trekking	
Ritrovo	Ore 9,15
Rifugio casa delle Guardie Pian di Balestra	
https://maps.app.goo.gl/geEPYZ3Up3uNvukz6	
Inizio escursione	Ore 9,30
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 (per chi arriva sabato 13)	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.

Il cicloescursionismo è un'attività che comporta dei rischi che non possono mai essere del tutto eliminati. Chi partecipa alle escursioni dichiara di esserne consapevole e di essere a conoscenza delle difficoltà tecniche del percorso e del suo impegno fisico. L'iscrizione all'escursione è subordinata all'accettazione del **Regolamento gite** e alla conoscenza della **Scala di difficoltà delle escursioni** pubblicati sul sito ciclocai.caibo.it e prima della partenza verrà chiesto al partecipante di **sottoscrivere la presa visione di quanto sopra esposto**. All'accompagnatore del gruppo spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione anche se difforme dal programma e potrà variare il percorso o annullare l'escursione qualora le condizioni meteo, dei sentieri o dei partecipanti non siano ritenute favorevoli. I partecipanti dovranno presentarsi con la bicicletta in condizioni di efficienza, con particolare riguardo all'impianto frenante, al cambio e al corretto montaggio delle ruote ed essere muniti di almeno una camera d'aria di scorta e kit di montaggio. Gli accompagnatori non possono rimediare alle inevitabili conseguenze di una cattiva manutenzione del mezzo. **L'uso del casco è sempre obbligatorio:** deve essere allacciato e indossato correttamente per l'intera durata dell'escursione con la sola esclusione delle pause.