



domenica 23 luglio 2023 Trekking e Pilates

**Gaggio Montano- Ronchidoso – Monte Castello –
Lo Zolfo – Ca' di Corazza – Gaggio Montano**



Difficoltà: E = Escursionistico

Dislivello: + 450 m ; - 450 m

Lunghezza percorso: 9 km

Tempo di percorrenza: h 5,00 circa, escluse le soste

Pranzo: al sacco

Abbigliamento: da trekking ,scarpe con suola scolpita (tipo vibram);
consigliato anche materassino da yoga/pilates

Organizzano e accompagnano:

Diletta Fallarini cell. 334872362; e-mail: dilettafallarini@gmail.com

Antonella Lizzani cell. 3311127997; e-mail: fanliz94@gmail.com

Ritrovo dei partecipanti: ore 9.00 presso il parcheggio del Centro Sportivo di Gaggio Montano (BO)



Descrizione percorso

Partiamo da Gaggio Montano e seguendo il percorso CAI 157a saliamo a Ronchidoso (1,45 h); da lì continuiamo lungo il percorso CAI 345 percorrendo inizialmente il crinale che segna il confine fra le province di Bologna e Modena, per poi proseguire in direzione Monte Castello fino a incrociare il percorso CAI 347a (1 h), che seguiamo in discesa fino allo Zolfo; ancora poche centinaia di metri e arriviamo a Portola dove facciamo la consueta lezione di Pilates e poi pranziamo. Proseguiamo poi il cammino lungo il percorso CAI 347 che passando per Ca' di Corazza ci riporta al paese di Gaggio Montano.