

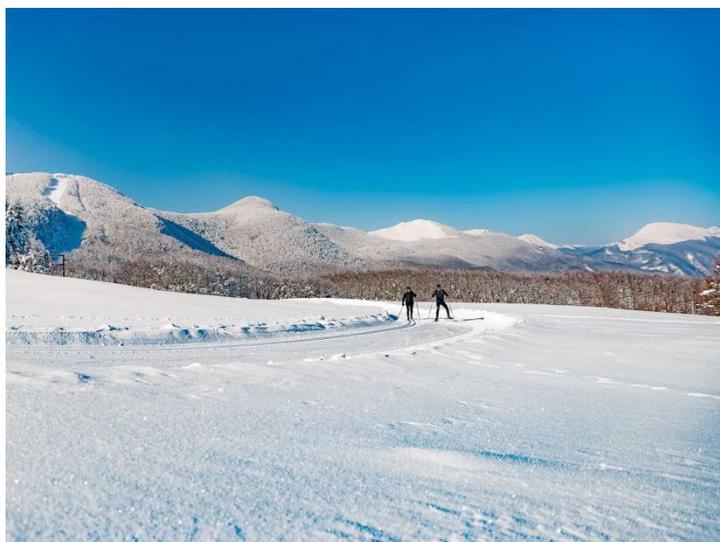


Club Alpino Italiano  
Sezione di Pavullo nel Frignano



**Sabato 22 Febbraio 2025**

## **ESCURSIONE CON GLI SCI DA FONDO**



*Lo sci di fondo, pratica millenaria nata dalle esigenze di spostamento su terreni innevati, rappresenta un esercizio fisico completo e una forma di connessione con sé stessi e l'ambiente. Con l'utilizzo di lunghi sci e di bastoncini per la spinta delle braccia e la stabilizzazione, questo sport coinvolge tutte le catene muscolari, richiedendo equilibrio, coordinazione e forza-resistente. In Italia è praticato diffusamente lungo l'arco Alpino e in Appennino. Ci recheremo presso il Centro Fondo Bosco Reale a Piandelagotti, all'estremo occidentale dell'Appennino modenese, lì scieremo alle pendici del crinale in uno scenario suggestivo. Potremo muoverci e divertirvi imparando su piste preparate al meglio e circondati da faggete e radure. Il Centro Fondo può contare su oltre 40 km di piste di cui 2 km serviti da impianti di innevamento programmato. Le piste sono omologate per competizioni nazionali e internazionali e vengono preparate quotidianamente sia per la tecnica classica che per la tecnica libera.*

Il ritrovo è alle 8:45 presso il parcheggio della Virtus a Pavullo dal quale partiremo alle 9:00 per giungere a Boscoreale attorno alle 10:00. Lì dopo aver noleggiato l'attrezzatura (10 €) e acquistato il biglietto (10€) saremo pronti per goderci una bella sciata in compagnia. Prima di avventurarci lungo le piste svolgeremo qualche esercizio propedeutico, senza e con gli sci sul posto e poi in pista senza e con i bastoncini. A seconda del livello del gruppo e delle piste aperte valuteremo se rimanere negli anelli più corti o se proseguire lungo i tracciati più lunghi. Nella prima eventualità termineremo l'attività attorno alle 13 per poi pranzare al rifugio adiacente alle piste, nella seconda pranzaremo al sacco presso il meraviglioso altopiano delle Maccherie, sotto l'Alpicella delle Radici o al Passo del Giovarello dal quale è possibile vedere il mare Tirreno oltre le Alpi Apuane. Il ritorno è previsto nel pomeriggio e, sulla via di casa, non mancheranno possibilità per effettuare una sosta-merenda.

### **Nota importante:**

- In caso di mancanza o scarsità di neve, l'escursione si svolgerà presso un altro centro fondo, nell'eventualità i DE forniranno quanto prima istruzioni in tal senso e comunque entro giovedì 20.

**Direttori escursione:** Matteo Lipparini 334 9428525 – Andrea Multari 320 9613823

Club Alpino Italiano – Sezione di Pavullo nel Frignano  
Via Ricchi, 3 – 41026 Pavullo N/F., Modena  
Tel. 0536 793377 Mail: [info@caipavullo.it](mailto:info@caipavullo.it) website: [www.caipavullo.it](http://www.caipavullo.it)



Club Alpino Italiano  
Sezione di Pavullo nel Frignano



**Sabato 22 Febbraio 2025**

**ESCURSIONE CON GLI SCI DA FONDO**

|  |   |
|--|---|
| Difficoltà                                   | (SF)  |
| Dislivello                                   | 250 m +/-   |
| Durata                                       | 3/4 ore   |
| Lunghezza                                    | 12 km   |
| Altitudine massima                           | 1680 m  |
| Attrezzatura                                 | Sci da fondo, scarponi, bastoncini<br>(Tutta l'attrezzatura è noleggiabile in loco) |
| Abbigliamento                                | Abbigliamento tecnico invernale a strati, guanti,<br>antivento, cambio, zainetto    |
| Cibo e bevande                               | Snack, borraccia con acqua<br>e/o bevanda calda                                     |
| Ritrovo Pavullo nel Frignano (presso Virtus) | ore 8:45  |
| Partenza                                     | ore 9:00  |
| Ritrovo al Centro Fondo Boscoreale           | ore 10:00   |
| Mezzo di trasporto                           | Auto  |
| Quota di partecipazione                      | € 5,00  |
| Noleggio attrezzatura e ingresso pista       | € 20,00   |
| Scadenza iscrizione                          | Giovedì 20/02/2025  |
| Partecipanti                                 | max. 20 persone   |
| Direttori Escursione                         | Matteo Lipparini Tel. 334 9428525<br>Andrea Multari Tel. 320 9613823                |

**I PARTECIPANTI DEVONO RISPETTARE SCRUPolosAMENTE LE INDICAZIONI DEGLI ACCOMPAGNATORI.**