



Gruppo Escursionistico Palagano

A.S.D. affiliata al

C.S.I. MODENA

Presentazione dell' Attività sociale:

Il G.E.P. (Gruppo Escursionistico Palagano) è un'Associazione che si occupa della promozione dell'attività sportiva all'aria aperta, della valorizzazione delle emergenze storiche, ambientali e naturalistiche, della promozione turistica del territorio, della progettazione e realizzazione di miglioramenti ambientali, dell'aggregazione giovanile, in particolare, e di ogni fascia di età, in generale. Collabora con altre Associazioni che svolgono attività simili e promuove la partecipazione della collettività all'attività dell'Associazione.

Si è quindi cercato di creare una struttura vocata alla valorizzazione di tutto quanto di interessante è presente sul territorio del ns. Appennino.

Uno dei primi obiettivi del G.E.P. è rappresentato dalla valorizzazione delle Miniere dei Cinghi di Boccassuolo che possono rappresentare un enorme veicolo pubblicitario per il nostro territorio in quanto tale "prodotto" è molto apprezzato da chiunque abbia la possibilità di una visita (ivi compresi molti stranieri).

Gli altri punti fermi dell'Associazione: Trekking Mountain Bike, Ciaspole ed a breve anche il Nordic Walking.

ESCURSIONI INVERNALI CON LE CIASPOLE

La ciaspola è l'evoluzione della vecchia racchetta da neve. Come si può facilmente intuire è un attrezzo che serve per muoversi comodamente in un ambiente innevato. È il mezzo dall'utilizzo più semplice e intuitivo, basta calzarle e camminare. Visto che si utilizzano sulla neve, è consigliabile munirsi di scarpe da trekking, meglio se in gore-tex, per avere la certezza di non bagnarsi i piedi.

Con gli sci da fondo ci si muove più velocemente, ma le ciaspole, con l'utilizzo dei bastoncini, è possibile davvero per chiunque di vivere l'ambiente innevato in completa libertà ed autonomia.

La passeggiata coinvolge, nel movimento, l'utilizzo delle articolazioni e dei muscoli della parte superiore del corpo e ciò aiuta ad ottimizzare le risorse del proprio fisico allo scopo di muoversi più velocemente e con meno fatica. Un vero toccasana per il corpo.

I nostri paesaggi faranno il resto.

Provare per Credere!!

Pasti a basso costo presso Ristoranti Convenzionati

ESCURSIONI IN MOUNTAIN-BIKE

La Mountain Bike appassiona un numero sempre maggiore di giovani e giovanissimi ed anche di meno giovani.

È uno sport che si pratica lontano dal pericolo e dall'inquinamento delle strade, dal chiuso delle palestre bensì a contatto con l'ambiente naturale aperto quali boschi, prati e panorami mozzafiato.

La pratica comporta fatica e tanto sudore ma in

compenso i pericoli sono ridotti al minimo; la sfida è con se stessi e con le proprie forze, in compagnia di amici, in assenza di un esasperato agonismo ma bensì con una sana rivalità.

Trascorrere la primavera, l'estate e l'autunno in MTB a Palagano (MO) è un piacere inimmaginabile! Innumerevoli chilometri di sentieri fra boschi, prati e radure dove fare il pieno di energia positiva.

Una rete che consente escursioni in mountain bike diverse ogni giorno: fra i profumi dei fiori in primavera, all'ombra dei boschi in estate ed in una cornice incredibile di caldi colori d'autunno.

I nostri Accompagnatori sono a disposizione!!

Pasti a basso costo presso Ristoranti Convenzionati

VISITE GUIDATE ALLE MINIERE DEI CINGHI DI BOCCASSUOLO

Le Visite guidate alle miniere non possono non iniziare dalla **MINIERA DI TOGGIANO**, che, pur essendo di entità minore in termini di sviluppo rispetto alle altre, presenta tutte le principali caratteristiche dell'attività mineraria svoltasi nel tempo. Può essere inoltre raggiunta e visitata in modo agevole e senza rischi da GRUPPI e SCOLARESCE. Presenta un portale di ingresso ancora integro e la progressione al suo interno, con adeguata fonte di illuminazione, non presenta alcun tipo di difficoltà. All'interno è ben visibile la presenza del rame. Possono essere rilavate consistenti formazioni di carbonato di calcio con accenni di formazioni stallattitiche. All'interno sono ancora presenti e ben visibili le travi di contenimento.

Trekking a 360°

"Dell'Appennino fra le blaze orrende lungo la destra riva del Dragone, un clivio delizioso si distende, che delle Grazie sembra la magione... Palagano si chiama il bel paese, patria di geni e di cervelli fini che s'illustrar con clamorosi fatti e il nome ambito meritar di matti" "...belli di corpo, senza macchia o vizio ma privi affatto di giudizio"

Con queste parole Gaetano Nizzi ha delineato in modo mirabile le caratteristiche peculiari di Palagano: paese adagiato nella splendida vallata del Dragone, alla quale fanno da sfondo e da corona le vette più alte dell'Appennino: il Cantiere, il Cimone, il Cusna e, allo sfumare dell'orizzonte, le Prealpi Veronesi. Una vallata ampia e dolce che appare come un quadro impressionista con le chiazze del verde intenso della vegetazione rigogliosa, accostate al marron delle colture, all'azzurro del cielo ed alla miriade di sfumature cromatiche che i boschi assumono al cambiare delle stagioni. In questo ambiente innumerevoli sono le escursioni che si possono effettuare in qualsiasi stagione e da chiunque voglia godere appieno delle bellezze della natura.

Pasti a basso costo presso Ristoranti Convenzionati

Nordic Walking

Che cos'è: Il **Nordic Walking** è la nuova disciplina sportiva che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano in milioni i suoi praticanti. E' uno degli sport di maggior crescita in questo momento, già battezzato "la miglior invenzione finlandese dopo la sauna"!

Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.

Nei tre livelli di Nordic Walking - benessere, fitness e sport - ognuno trova il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica. Dalla camminata tranquilla e terapeutica a un buon allenamento aerobico, fino agli esercizi specifici per gli atleti

Info: Piero Bertogli 335 8458173
Ruggero Lazzarini 338 3954362