

BAGNO IN WELLNESS

BAGNO DI ROMAGNA (FC) 7-8-9 GIUGNO 2019

Tre giorni di sport, divertimento e cultura del benessere in un contesto meraviglioso come quello delle Foreste Casentinesi

Vivere e conoscere il territorio attraverso esperienze sportive libere o guidate da Esperti istruttori e guide escursionistico-ambientali. Attività Sportiva proposta in diverse discipline, escursioni, gare, convegni, buon cibo e promozione di sani stili di vita.

Ricchissimo il programma della manifestazione con attività divise in aree tematiche.

Area "Sport e Natura"

Diverse discipline sportive, e olistico meditative, praticate in autonomia o sotto la guida di esperti istruttori in un contesto unico come quello delle foreste Casentinesi

Area "Sport Conference"

Dibattiti, conferenze, workshop tenuti da esperti e professionisti, su temi quali preparazioni atletiche, biomeccanica, alimentazione per il benessere e per la prestazione.

Area "Benessere"

La salute non è la sola mancanza di malattia.

Incontri e dibattiti in cui medici, tecnici e operatori sportivi saranno a disposizione degli atleti e dei cittadini per illustrare come la scelta di un corretto stile di vita e la pratica di attività fisica, contribuiscano a contrastare le malattie, e in definitiva a stare meglio

Area "Competitiva"

Sabato 8 Giugno : Bagno in Wellness Trail correre nella storia, lungo i cammini dei Santi (San Vicinio e Sant'Antonio) e sulle antiche vie del commercio (Via Romea Antica), immersi nella rigogliosa natura del Parco delle Foreste Casentinesi Info : www.goldenclubrimini.it

Domenica 9 Giugno : Gran Fondo Del Capitano La Gran fondo più bella e impegnativa del Centro Italia festeggia i 10 anni di storia con un'edizione speciale
Info e iscrizioni : <https://www.granfondodelcapitano.it>

Organizzazione a cura di
Attività Sportive Confederata Comitato Forlì – Cesena

Ente di Promozione Sportiva Che svolge i propri scopi attraverso la promozione e l'organizzazione di attività fisico sportive con finalità agonistiche, ludiche, ricreative e formative

Info e prenotazioni : Guide, Escursioni, Pernottamento, iscrizione Gare, Eventi
cell: 3336900330 mail : forlicesena@ascsp.it



Patrocinio Comune Bagno di Romagna

Area "Sport e Natura"



Pilates, Yoga, Tai Chi e Meditazione per una completa rigenerazione del corpo e dello spirito, prove gratuite praticate in un contesto meraviglioso come quello delle foreste Casentinesi



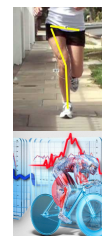
Passeggiate, Trekking e Running Nelle foreste sacre
Escursioni in **Bici da strada, MTB ed E-Bike (possibilità di noleggio in loco)** nelle foreste Casentinesi sulle vie dei Santi e sulla via Romea Antica
Escursioni con Guida solo su prenotazione da Venerdì 7 pomeriggio a Domenica 9 mattina



Area "Sport Conference"

Venerdì 07 giugno ore 18.00 – 19.30

Alimentazione mirata a tre tipologie di utenti : endurance, benessere, dimagrimento
Metodologia dell'allenamento e biomeccanica applicata alla **corsa ed al cammino**.



Sabato 08 giugno ore 18.00 – 19.30

Alimentazione mirata a tre tipologie di utenti : endurance, benessere, dimagrimento
Metodologia dell'allenamento e biomeccanica applicata alla **bici da strada e MTB**

DIVERTIMENTO E INTRATTENIMENTO

Tutti i giorni

Escursioni guidate Trekking
Escursioni guidate in E-Bike
Escursioni guidate in MTBike
Area avventura Bimbi
Scuola MTB e Arrampicata per Bimbi

Sabato sera

Festa delle Pro Loco
Tappa Miss Mondo
Arrivo e Premiazione Bagno in Wellness Trail
Pasta party e Apericena per le vie di Bagno

SABATO 8 GIUGNO : BAGNO IN WELLNESS TRAIL info e iscrizioni www.goldenclubrimini.it

DOMENICA 9 GIUGNO : GRAN FONDO DEL CAPITANO info e iscrizioni www.granfondodelcapitano.it

Info e prenotazioni : Guide, Escursioni, Pernottamento, iscrizione Gare, Eventi

cell: 3336900330 mail : forlicesena@ascsport.it

Sport, Natura e sani stili di vita spiegati attraverso convegni tenuti dai massimi esperti di settore. Percorsi trekking (nelle foreste sacre sui sentieri dei santi) , in bici (sui percorsi del giro D'Italia), in MTB o E-Bike (nel parco delle Foreste Casentinesi) studiati per far conoscere la bellezza del territorio e per far vivere esperienze uniche ed irripetibili ai partecipanti.

VENERDI' 7 GIUGNO

Dalle 14 in poi arrivo e registrazione presso struttura prenotata.



Alle 15 partenza Trekking GUALCHIERE – NASSETO con Guida

Percorso denso di suggestioni e paesaggi, che per un tratto ricalca una *via peregrinorum*, percorsa dai romei medievali del nord Europa per valicare l'Appennino e recarsi a Roma: *la Via Romea di Stade*.

Alle 19 rientro alle GUALCHIERE con possibilità di bagno ristoratore nel Fosso delle Gualchiere e cena tipica

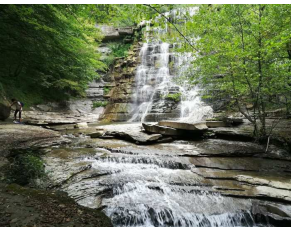


15.00 partenza con E-Bike propria o a noleggio con Accompagnatore-Guida per anello Val di Bagno

Strade sterrate, antiche mulattiere, sentieri, tra Val Savio e Val Bidente, luoghi che ci permettono di creare un legame tra passato e presente, tracce del passaggio dell'uomo: chiese isolate, maestà, mulini.

A disposizione per escursioni libere, Trekking o Bike, mappe ed opuscoli informativi e descrittivi con i quali orientarsi tra i vari percorsi preparati.

SABATO 8 GIUGNO



9.30 La Cascata delle Trote sull' Alferello Trekking con Guida (Pranzo al Sacco e rientro previsto per la sera)

La bellissima Cascata sul torrente Alferello sarà la meta principale della nostra escursione. Presso le sue fresche acque potremo rilassarci e concederci un meritato bagno refrigerante. Oltre alla cascata, il giro di oggi ci riserverà ben altre meraviglie: suggestivi borghi collegati da antiche mulattiere, il bellissimo Ponte Romano, il curioso Sasso Spaccato ed il sentiero didattico dei frutti dimenticati.



9.30 in E-Bike propria o a noleggio con Accompagnatore-Guida

Bagno di Romagna - p.so dei Mandrioli - Cancellino - P.so dei Lupatti - Siepe dell'orso - Pietrapazza - Poggiaccio – Becca

A disposizione per escursioni libere, Trekking o Bike, mappe ed opuscoli informativi e descrittivi con i quali orientarsi tra i vari percorsi preparati.

Info e prenotazioni : Guide, Escursioni, Pernottamento, iscrizione Gare, Eventi

cell: 3336900330

mail : forlicesena@ascsport.it



SABATO 8 GIUGNO

diverse discipline sportive, e olistico meditative, praticate in autonomia o sotto la guida di esperti istruttori, in un contesto unico come quello delle foreste Casentinesi

Pilates, Yoga, Tai Chi e meditazione nel parco

Per i più giovani intrattenimento e sport :

Parco avventura

Scuola di Arrampicata

Caccia al Tesoro sul sentiero degli Gnomi

Avvicinamento al Trekking sul sentiero degli Gnomi



SABATO 8 GIUGNO POMERIGGIO

ALLE 16.30 GARA BAGNO IN WELLNESS TRAIL 20 KM

www.goldenclubrimini.it

ALLE 16.30 CAMMINATA/CORSA LUDICA 10 KM

ALLE 17.00 CAMMINATA BENEFICENZA IOR 6 KM



 Istituto oncologico romagnolo
vicino a chi soffre, insieme a chi cura



SABATO 8 GIUGNO SERA

ANIMAZIONE SERALE PASTA PARTY E APERICENA

SELEZIONE MISS MONDO



DOMENICA 9 GIUGNO

GARA CICLISTICA GRAN FONDO DEL CAPITANO

www.granfondodelcapitano.it



Per i più giovani intrattenimento e sport :

Parco avventura

Scuola di Arrampicata

Caccia al Tesoro sul sentiero degli Gnomi

Avvicinamento al Trekking sul sentiero degli Gnomi



A disposizione per escursioni libere, Trekking o Bike, mappe ed opuscoli informativi e descrittivi con i quali orientarsi tra i vari percorsi preparati.

CONVENZIONI E PREZZI RISERVATI A CRAL HERA

65 € A NOTTE A PERSONA IN HOTEL 4 * (Roseo, Sant'Agnesse, Tosco Romagnolo, Euroterme, Ca di Gianni)

35 € A NOTTE A POSTO LETTO IN APPARTAMENTO (gli appartamenti possono essere da 2-4-6 posti)

10 € SPORT CARD: da diritto ad assicurazione personale sportiva, alla partecipazione alle escursioni con Guida, all'assistenza durante le escursioni libere chiamando numero dedicato alla manifestazione, prove gratuite delle varie discipline, libero accesso all'area espositiva, guide e mappe dei percorsi.

Convenzione/sconto per i pasti nei ristoranti aderenti.

20 € CENA TIPICA DEL VENERDI' (su richiesta menù celiaci, vegetariani o vegani)

20 € CENA TIPICA DEL SABATO (su richiesta menù celiaci, vegetariani o vegani)

Info e prenotazioni : **Guide, Escursioni, Pernottamento, iscrizione Gare, Eventi**

cell: 3336900330

mail : forlicesena@ascsport.it