



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Parma

PassinAscolto

Città d'Umbria – Monte Barigazzo

D.E. Gianni Bertozzi – Giulia Carbognani



Domenica 19 Aprile 2026
26ESOPAS

Informazioni organizzative

Ritrovo	Parcheggio Palasport Parma
Trasporto	Mezzi propri
Orario ritrovo	07:45
Orario partenza	08:00
Apertura iscrizioni	16-03-2026
Chiusura iscrizioni	10-04-2026
Posti disponibili	25

Quota Iscrizione

Soci CAI	€ 5,00
Non Soci	€ 15,00
	Per attivazione assicurazione

Comprende:
Spese organizzative

Informazioni Tecniche

Difficoltà (secondo scala CAI)	E
Dislivello in salita/discesa	350 metri
Tempo di percorrenza	4 ore

Equipaggiamento richiesto

- Scarpe da escursionismo con suola Vibram
- Borraccia con almeno 1 lt. di acqua
- Pranzo al sacco
- Bastoncini (consigliati)



Dopo le felici esperienze dello scorso anno ritorniamo sui nostri ... **PassinAscolto**.

Con queste proposte intendiamo proporre un modo diverso di fare escursionismo sovvertendo le intenzioni consuete di prestazione sportiva agonistica volta al raggiungimento della meta prefissata nel più breve tempo possibile, ma portare l'attenzione dei nostri passi alla osservazione della NATURA A TUTTO CAMPO: la NATURA ESTERIORE dei boschi del **Monte Barigazzo** nel pieno del loro splendore primaverile e la NATURA che ci appartiene del nostro UNIVERSO INTERIORE strettamente connessa con i 5 ELEMENTI studiati ed elaborati dalla tradizione Taoista.

Di fatto una esperienza meditativa che per gli amici del CAI-Parma potrà rappresentare un modo 'rinnovato' di fare escursionismo, un cambio di paradigma che vede come traguardo NON L'ARRIVO ALLA META MA L'ANDARE CONSAPEVOLE, stimolando l'attenzione all'ASCOLTO del proprio mondo interiore, del proprio respiro, di tutte le funzioni coinvolte nella camminata, con l'ASCOLTO profondo e consapevole in una integrazione armonica di tutti gli elementi che sopraggiungono durante il percorso.

Con questa proposta dedicata ai 5 ELEMENTI della tradizione Taoista, dopo l'escursione dell'elemento ACQUA (seguendo il ciclo generativo), proponiamo la celebrazione del successivo elemento: l'ELEMENTO LEGNO.

Il coronamento di questa celebrazione saranno i FAGGI SECOLARI delle praterie sommitali del **Monte Barigazzo**.

Nel corso della camminata, in angoli di particolare pregio ambientale, ci ritaglieremo alcuni spazi di alcuni minuti di soste meditative e di riflessioni sui 5 ELEMENTI. Brevi ma rare e preziose esperienze in angoli di natura ricchi di energia.

PERCORSO: (in auto: Parma, Fornovo, Varano Melegari, Varsi, Tosca, strada Monte Barigazzo, park Città d'Umbria). Partiremo dal **lago Città d'Umbria**, aggirando il **Monte Cravedosso**, proseguiremo sulla imponente cresta per raggiungere le praterie sommitali del **Monte Barigazzo** (quota 1284 slm). Lunghezza percorso 8 Km.

Il Regolamento delle Escursioni Sociali è visionabile presso la Sede Sociale o sul sito www.caiparma.it

a cui si rimanda anche per eventuali aggiornamenti o modifiche del programma.

Gli organizzatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma della gita anche in fase di svolgimento.

Modalità d'iscrizione, informazioni e pagamento

Per informazioni: GIANNI email gbertozzi@yogaparma.it

TEL 0521 241986

GIULIA TEL 338 3560458 (Whatsapp)

Iscrizione possibile dopo contatto con gli organizzatori

Bonifico al seguente IBAN entro il 13/04/2026

IT44D0623012781000036408533 intestato a "Club Alpino Italiano Sezione di Parma" riportando nella causale:

CODICE ESCURSIONE (26ESOPAS) - Cognome Nome.

Inviare copia ricevuta bonifico a: segreteria@caiparma.it.

Club Alpino Italiano
Sezione di Parma
Viale Piacenza, 40
tel. 0521 984901
www.caiparma.it