

Domenica un facile itinerario organizzato dalla Lega Montagna

Escursione sul Monte Cima

Proponiamo questa settimana una facile escursione ad anello, alla portata di tutti, ideale anche in ciaspole, con salita al panoramico Monte Cima nel Gruppo Lagorai. Lo sviluppo di circa 14 km (andata e ritorno) richiede un minimo di allenamento, ma il dislivello non troppo duro, il percorso in gran parte su comoda strada forestale e la bellezza del paesaggio, rendono questa gita molto tranquilla e appetibile. L'accesso al Monte Cima con l'itinerario proposto avviene dalla Val Campelle fino al Ponte delle Rudole m 1336 dove si lascia l'auto. Qui si prende la lunga strada forestale fino alla radura con malga Cenon di Sopra. Si prosegue per la forestale con un lungo traverso nel bosco. Raggiunta la dorsale del Costone di Val Prà la strada scende dolcemente perdendo un po' di dislivello fino a superare un altro costone e sbucare nella bucolica radura di Primalunetta m 1722. Il sentiero prosegue ora in direzione di Forcella del Dogo fino alla bella malga Primalunetta di Sopra. Di qui si scende brevemente nell'impluvio e si risale la valletta

fino alla larga Forcella del Dogo m 1972, tra il costone del Monte Tauro a est e il Monte Cima a ovest. La vetta del Monte Cima è ampia e quasi pianeggiante e si raggiunge in pochi minuti, offrendo una veduta spettacolare e inusuale delle cime di questa parte di Lagorai. Il ritorno è sul versante ovest calando dalla vetta con percorso libero per l'ampio costone, puntando verso Cima Frattoni, fino ad intercettare l'incantevole Malga Cima m 1881 in una spettacolare radura. Si prosegue verso nord, seguendo una traccia di sentiero che in costa si ricongiunge con la strada forestale che sale da Malga Primaluna di Sotto.

Partenza: ore 7.00 dal piazzale ex SCIA
Accompagnatore: Soliani Patrizia
Dislivello: circa 700 m
Pranzo: al sacco (sul percorso si incontrano unicamente dei bivacchi)
Quota di partecipazione: euro 3,00
Per informazioni: Mantovani Giuseppe (cell. 340-2629910)



Penultimo importante appuntamento in vista dell'esame

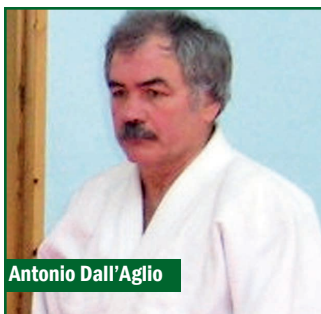
Formazione per le cinture nere di Judo

Sermide - L'ASD Judo Sermide ospita questo fine settimana la lezione del corso formazione Area Discipline Orientali Lombardia per gli aspiranti alla cintura nera ed al perfezionamento per il conseguimento del 1° Dan. Sul tatami due tecnici Lombardi, Simone Trevisi e Antonio Dell'Aglio; gioca in casa un mantovano doc, Simone Trevisi Arbitro Nazione ADO UISP dell'ASD Judofujuyama.it (Suzzara - San Giorgio di Mantova) che tratterà l'analisi del combattimento reale del Judo in particolare la combinazione di tecniche. Il tecnico milanese Antonio Dell'Aglio, 4° dan ed Arbitro Nazionale concentrerà la lezione sullo studio dei ribaltamenti



Simone Trevisi

delle situazioni nel combattimento: le contro tecniche. Gli argomenti trattati sono le situazioni più reali nel combattimento di Judo, mettono in pratica le varie situazioni che si creano al



Antonio Dell'Aglio

di là delle singole tecniche studiate dagli allievi. Lo studio delle combinazioni di tecniche e delle contro tecniche avviene all'interno di un "ambiente o spazio dinamico", randori (ran-eserci-

zio libero / dori-presa), o shiai. La differenza essenziale fra le due situazioni consiste nella possibilità di applicazione di un maggior numero di tecniche nel randori in quanto non vincolato a nessuna forma di regolamento arbitrale. La finalità del "randori" come voluta dal Prof. Jigoro Kano (fondatore del Judo) consiste primariamente nel raggiungimento dell'ippon (tecnica perfetta), attraverso l'uso corretto delle energie, delle strategie di attacco e difesa e nel massimo rispetto di tutte le metodiche necessarie per non provocare o subire infortuni tra i praticanti.

A tutti un buon lavoro oramai in dirittura d'arrivo per l'esame finale.

In primavera, per i soci UISP

Tour del Portogallo

8 giorni tra Lisbona, Porto, Coimbra e Tomar

Dal 29 maggio al 5 giugno l'UISP di Mantova ripropone il tour di 8 giorni del Portogallo. Il primo giorno è previsto il volo per Lisbona (arrivo verso le ore 13), gradevole capitale europea affacciata sull'Oceano Atlantico. Il secondo giorno, visita guidata alla città, situata alla foce del fiume Tago. Le sponde del fiume sono collegate da due grandi ponti, il Ponte XXV aprile inaugurato nel 1966 e il ponte Vasco da Gama, inaugurato con la Expo '98. Visita del centro città in cui si trova il castello di Sao Jorge, l'Alfama, il Rossio, la Piazza del Commercio, il quartiere di Belem con la Torre omonima, il Monastero di Jeronimos, il Monumento alle scoperte. Nel pomeriggio proseguimento per Sintra, antica cittadina arroccata sulla Sierra omonima. Rientro a Lisbona passando per Cascais ed Estoril. Il giorno successivo partenza per Fatima, con soste lungo il percorso ad Obidos, borgo medievale circondato da mura originarie; Nazarè, caratteristico villaggio di pescatori; Alcobaca, sede di interessante Monastero Cistercense e Batalha. Arrivo a Fatima nel tardo

pomeriggio e visita del Santuario. Il 1° giugno si parte per Tomar, per visitare il Convento di Cristo, sede dei Cavalieri Templari. Proseguimento per Coimbra, antica cittadina universitaria il cui fascino ha ispirato numerosi poeti. A seguire proseguimento per Porto.

Il quinto giorno visita di Porto, seconda città portoghese, con soste alla Chiesa di San Francesco, al Palazzo della Borsa, alla Cattedrale e al caratteristico quartiere Ribeira. Nel pomeriggio breve crociera sul fiume Douro e degustazione di vini in una delle famose cantine di Vila Nova de Gaia.

Il 3 giugno seguirà le escursioni a Guimaraes e Braga, gradevole cittadina strettamente legata alla storia del Clero portoghese. Il 7° giorno rientro a Lisbona con la visita panoramica del Parco delle Nazioni, nell'area Expo 98. L'ultimo giorno, il 5 giugno, dopo la colazione trasferimento in aeroporto e partenza con volo delle ore 13:00. Arrivo in Italia alle ore 16.40 e proseguimento per Mantova, con pullman GTL.

Il programma completo è richiedibile in sede UISP (via Ilaria Api, 6 tel 0376.362435).

IL TURISMO SOCIALE

Le proposte sono riservate agli associati UISP di Mantova. Per maggiori informazioni rivolgersi presso la nostra sede in via Ilaria Api 6 (telef. 0376.362435 - 365162)

- APRILE -

ISCHIA - dall'11 al 25 aprile, 2 settimane. Piacevole soggiorno termale primaverile nell'isola di Ischia. Un binomio classico, tra mare

e terme. In tutto 15 giorni, con viaggio in pullman G.T., pranzi in ristorante lungo il percorso e trattamento di pensione completa con bevande ai pasti.

- MAGGIO E GIUGNO -

SCIACCA - dal 21 maggio al 4 giugno, 2 settimane in Sicilia. Soggiorno tra mare e terme. 15 giorni di relax, con volo A/R, trasferimen-

ti in pullman da e per gli aeroporti. La quota comprende il trattamento di pensione completa con bevande ai pasti.

- GIUGNO E LUGLIO -

SARDEGNA - dal 18 giugno al 2 luglio, 2 settimane nel mare più bello. Soggiorno di 15 giorni con volo A/R, trasferimenti in pullman, con trattamento di pensione completa e bevande ai pasti.

PINZOLO - dal 27 giugno all'11 luglio. 15 giorni di soggiorno montano. Viaggio in pullman, pensione completa con bevande ai pasti e sistemazione presso l'Hotel Orso Grigio.

- AGOSTO E SETTEMBRE -

MOLVENO - dal 29 agosto al 5 settembre, 8 giorni per il tradizionale soggiorno montano.

Viaggio in pullman, formula di pensione completa con bevande ai pasti.

Ritorna la Società Ciclisti Gazoldesi



Alcuni ciclisti del gruppo

Dopo un periodo di lontananza si è riformata la "Società Ciclistica Gazoldesi".

Il Presidente Sganzerla Fabrizio, ex azzurro degli anni '70, ha raccolto l'entusiasmo di una trentina tra atleti e soci sostenitori per formare una squadra di sportivi pronti a presentarsi nel panorama cicloturistico mantovano.

Un particolare ringraziamento è d'obbligo anche agli sponsor, di Gazoldo e non, che hanno dato la loro disponibilità: Avis e Aido, Franco Pasetti, Sanzerla, Sandro Buzzago, Circolo Aziendale Marcegaglia, Il Velocipede.

La sede logistica è situata presso l'A.S.D. Nuova Fenice di Gazoldo degli Ippoliti presieduta da Edoardo Chiminazzo.

Successo del veglione di Carnevale a Lunetta



Sabato scorso presso il Palazzetto dello sport di Lunetta si è svolto con successo il Veglione di Carnevale organizzato dal Circolo UISP "G. Amendola". Una bella serata trascorsa in compagnia che ha visto la partecipazione

di un buon numero di soci del sodalizio.

Ricordiamo inoltre che dal mese di marzo riprendono gli appuntamenti con la tombola anche al mercoledì.

Per maggiori informazioni telefonare allo 0376/373067.

Grandi tour e viaggi

PER PASQUA

TRIESTE E SLOVENIA - Dal 2 al 5 aprile, 4 giorni per Pasqua. Un breve tour primaverile, sempre affascinante, visitando Trieste, Portorose, Postumia, Lipica, Rovigno, Parenzo e Bled. Viaggio in pullman GT con sistemazione in hotel 4 stelle. Proposta riservata agli associati UISP: ottimo rapporto qualità-prezzo. Posti limitati.

CINA (maggio)

Dal 10 al 22 maggio, "Le meraviglie della Cina" rappresenta un itinerario di 12 giorni tra Pechino (la capitale), Zhengzhou (le arti marziali a Shaolin), Louyang (le grotte), Xian (esercito di terracotta), Chongqing (le colline scolpite di Dazu), il fiume Li Jiang a Guilin e Hong Kong. Programma richiedibile in sede.

PORTOGALLO (giugno)

Dal 29 maggio al 5 giugno l'UISP di Mantova propone il tour del Portogallo. 8 giorni alla scoperta di questa terra bellissima. Voli di linea, trattamento di pensione completa in hotel 4* e visite con guida alle seguenti città: Lisbona, Obidos, Tomar, Fatima, Coimbra, Porto, Guimaraes e Braga.

SIRIA E GIORDANIA (settembre)

Una settimana dal 1 all'8 settembre, prima dell'apertura delle scuole, con voli di linea Royal Jordanian (Milano-Amman-Damasco e Amman-Milano) in hotel 4 stelle, con pensione completa. Il programma di 8 giorni, richiedibile in sede UISP, prevede 4 giorni in Giordania (Amman, Gerasa, Petra, Mar Morto) e 4 giorni in Siria, visitando tra l'altro Damasco, Palmyra, il Krak dei Cavalieri. Sono aperte le iscrizioni per questo tour studiato appositamente per i soci di Mantova.