

## Iscrizioni all'Attività Motoria over 55



■ Sono aperte le iscrizioni ai corsi di attività motoria over 55. Queste le palestre e gli orari disponibili: Palazzetto dello Sport, lunedì e giovedì 9.00-10.00 o 10.00-11.00; Cus, lunedì e giovedì o martedì e venerdì 9.30-10.30 o 10.30-11.30; Cid lunedì e giovedì o martedì e venerdì 10.00-11.00 o 11.00-12.00; Jazz Dance, martedì e venerdì 9.30-10.30; Melloni, lunedì e giovedì 15.00-16.00, 16.00-17.00 o 17.00-18.00; Pareti Fitness, lunedì e giovedì 9.30-10.30 o 10.30-11.30; Santo Spirito, mercoledì e venerdì 9.30-10.30 o 10.30-11.30; Spazio Elefante, mercoledì 9.00-10.00 o 10.15-11.15. Info e iscrizioni presso la sede Csi.

www.csiparma.it / Facebook: CsiParma / ufficiostampa@csiparma.it Ufficio Stampa CSI, Comitato di Parma. Presidente Florio Manghi; Responsabile della comunicazione Alessia Ferri; Collaboratori Luca Dallaromanina, Antonio Faraboli; Foto Luca Bertozzi

# Trekking: un autunno ricco di appuntamenti

■ Tanti gli eventi organizzati dal gruppo Trekking per i mesi di ottobre e novembre, e ai quali è possibile iscriversi presso la sede Csi.

**18 ottobre**  
**Sull'anello del Monte Caio**  
L'escursione inizierà dal parcheggio del Passo dei Caprioli, dove si arriverà con auto proprie partendo da viale della Villetta. Da lì si camminerà fino a una faggeta che ospita anche un esemplare secolare famoso appunto con il nome di "Grande Faggio". Si aggirerà poi il Monte Caio e la radura dell'eremo di San Matteo con la piccola chiesetta e i resti di un antico monastero del XI secolo. Risalendo per lo stesso sentiero si raggiungerà la base del Monte Caio e la panoramica Cima Bocchialini,

prima di concludere l'anello.

**25 ottobre**  
**Nel bunker del Dottor Stranamore (ex base missilistica NATO e testimonianza della Guerra Fredda)**

Dopo la partenza da viale Villetta, si arriverà in pullman nelle vicinanze di passo Coe (VI). Da lì si imbrocherà il sentiero della pace tra larici e abeti e costeggiando l'orto botanico si salirà verso il bosco fino alla cima del Monte Maggio. Nei pressi di un'alta croce metallica a ricordo del sacrificio dei soldati italiani travolti dall'offensiva del maggio 1916 verrà consumato il pranzo al sacco, con vista su Col Santo, Cima Palon, Dente italiano, Dente austriaco e la pianura veneta. Il percorso di ritorno coinciderà in

larga parte con quello di andata ma proseguirà fino a malga Zonta e a Base Tuono, riconosciuta formalmente dall'Aeronautica militare quale fedele testimonianza del sistema d'arma "Naike -Hercul". Al termine è prevista una breve visita a Folgaria.

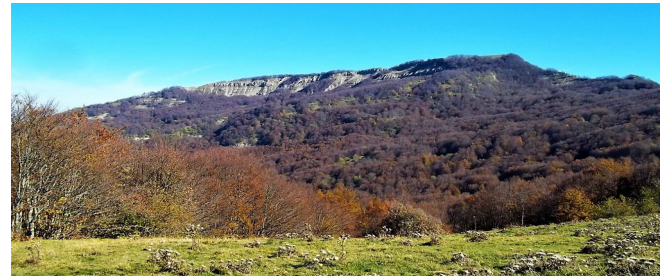
**14-15-16 novembre**  
**A piedi sulle Langhe**  
Fitto il programma di questa tre giorni nei paesaggi tanto cari a Cesare Pavese e Beppe Fenoglio.

**14 Novembre**  
Dal borgo di Coazzolo, attraverso vigneti e nocioleti si giungerà alla Beata Maria Vergine del Carmine, alla zona del Barbaresco e, superando Bracco di Neive, citato nelle opere di Beppe Fenoglio, all'antico

monastero di Santa Maria del Piano e a Neive.

**15 Novembre**  
Percorrendo il sentiero del Tasso e la cresta nei pressi di Bracco San Martino, si raggiungeranno Vadolmo, le creste della Valmaggiore e la Madonna dei Boschi.

**16 Novembre**  
Passeggiata ai vigneti del Nebbiolo dai quali si ottiene il Barolo, con breve deviazione verso la cappella multicolorata degli artisti Lewitt e Tremlett nota come "Cappella del Barolo" e l'abitato di La Morra. Con il bus si arriverà poi a Grinzane Cavour e a piedi al Castello, sede del museo delle Langhe e di una fornita enoteca. Pernottamento all'hotel Barolo di Barolo.



## Gran Prix di Tennis Tavolo: continuano le iscrizioni alla prima prova del 18 ottobre

■ Ultimi giorni per iscriversi alla 1° prova del Gran Prix di Tennis Tavolo Singolo 2020-21. La gara, organizzata da Csi e Centrosport Parma in collaborazione con la Commissione Tecnica, si disputerà il 18 ottobre nel palazzetto di Mezzani Inferiore. Categorie ammesse: Prime Racchette (riservata ad atleti/e non tesserati/e alle prime armi nella disciplina), Giovanissimi/e (nati/e dal 1-1-2010 e successivi),

Ragazzi/e (nati/e dal 1-1-2008 al 31-12-2009), Allievi/e (nati/e dal 1-1-2006 al 31-12-2007), Juniores m/f (nati/e dal 1-1-2003 al 31-12-2005), Seniores (nati/e dal 31-12-2002 e precedenti), Open Femminile (aperto a tutte senza limiti), tesserati Fitet maschile 6° categoria, tesserati Fitet 5° categoria e Special Olympic (aperta a tutti senza limiti). Info e iscrizioni presso la segreteria Csi o sul sito [www.csiparma.it](http://www.csiparma.it)



## Parma Academy e Csi organizzano un Corso online per allenatori



■ Si rinnova l'appuntamento con il corso per allenatori "Coaching School", dedicato a tecnici e collaboratori sportivi e organizzato da Parma Academy, in collaborazione con Parma Calcio 1913 e Csi Parma. Nel rispetto delle normative vigenti anti Covid, a differenza delle scorse edizioni il corso si svolgerà interamente online dal 20 ottobre. Nove gli incontri, ai quali seguirà una giornata in presenza nelle strutture del Parma Calcio. Le lezioni e contenuti saranno a cura del Settore Giovanile Crociato sotto la supervisione del Responsabile Luca Piazza. Al termine del corso, i partecipanti che avranno raggiunto il 70% delle presenze riceveranno un attestato di partecipazio-

ne, abilitante all'impiego come tecnici nel corso dei Soccer Camp Parma Calcio. Il certificato consentirà anche di accedere a livelli di formazione avanzati che verranno proposti in futuro. Non vi è, invece, alcun riconoscimento del titolo da parte degli organi federali. Programma completo e modalità di partecipazione alla pagina coaching school del sito [www.parma-academy.it](http://www.parma-academy.it)  
**A agevolazioni ai tesserati Csi**  
Per i tesserati Csi è previsto uno sconto in fase di iscrizione. Per ottenerlo basta seguire alcuni semplici passaggi spiegati nella home del sito [www.csiparma.it](http://www.csiparma.it). Info alla segreteria provinciale Csi ([csi@csiparma.it](mailto:csi@csiparma.it)) 0521181226.

## Pattinaggio artistico in linea: corsi ancora aperti



■ Sono già tante le bambine e ragazze che hanno deciso di partecipare ai corsi Csi di Pattinaggio Artistico in linea, tenuti dall'istruttrice Meriem Mouhtar, ma per chi volesse è ancora possibile aderire.

La prima parte della stagione si svolge con i pattini a rotelle sulla pista di via Sanremo. Dal 31 ottobre poi le partecipanti si trasferiranno sulla pista di ghiaccio allestita nel piazzale adiacente all'Euro Torri dove utilizzeranno



pattini a lama, per poi tornare alla pista a fine febbraio. Le lezioni sono rivolte a bambine e bambini dai 5 anni in su, che abbiano già usato i pattini almeno un paio di volte e agli adulti, e si svolgono ogni sabato

a orari differenti a seconda del livello di preparazione. Per info più dettagliate scrivere alla mail [pattinaggioartisticoonline@gmail.com](mailto:pattinaggioartisticoonline@gmail.com). Iscrizioni alla stessa mail o presso la segreteria Csi.

## Campionati, continuano le iscrizioni

■ In attesa di comunicazioni più puntuali in merito alle normative Covid per lo svolgimento dell'attività sportiva dilettantistica in sicurezza, continuano le iscrizioni a tutti i campionati Csi. **Calcio:** il settore giovanile sarà suddiviso nelle categorie Mini Olimpia, Olimpia, Scuola Calcio, Piccolissimi, Paperini, Pulcini, Ragazzi, Allievi, Juniores. I campionati Open invece saranno come consuetudine a 5, 7 o 11 giocatori, mentre quello fem-

minile sarà a 5 giocatrici.

**Volley:** saranno tre i campionati: femminile, maschile e misto. Le categorie che possono partecipare ai femminili e maschili sono Giovanissime/i U12, Cadette/i U13, Ragazze/i U14, Allieve/i U16, Juniores U18, Top Junior e Open. Nel misto, invece, Giovanissimi, Cadetti e Open.

**Basket:** sotto canestro le adesioni comprendono i campionati Giovanili e Open.



## Corsi di Karate a Basilicogioiano

■ Inizierà il 20 ottobre a Basilicogioiano un corso di Karate - Do per bambini e ragazzi dai 6 agli 11 anni, al quale è ancora possibile iscriversi. Le lezioni di quest'arte marziale tradizionale giapponese non agonistica si svolgeranno ogni martedì dalle 17.00 alle 18.30, nella palestra della scuola media Barilli di via Parma 70. Gli obiettivi saranno: vincere se stessi e non una medaglia, eliminare aggressività e tensioni dando spazio alla consapevolezza e all'autocritica, imparare il rispetto da



concedere e richiedere agli altri e intuire le intenzioni dell'altro anche nella vita di tutti i giorni.

Iscrizioni in sede Csi o alla Polisportiva Basilicogioiano (Luigi Triani 3496243601).