

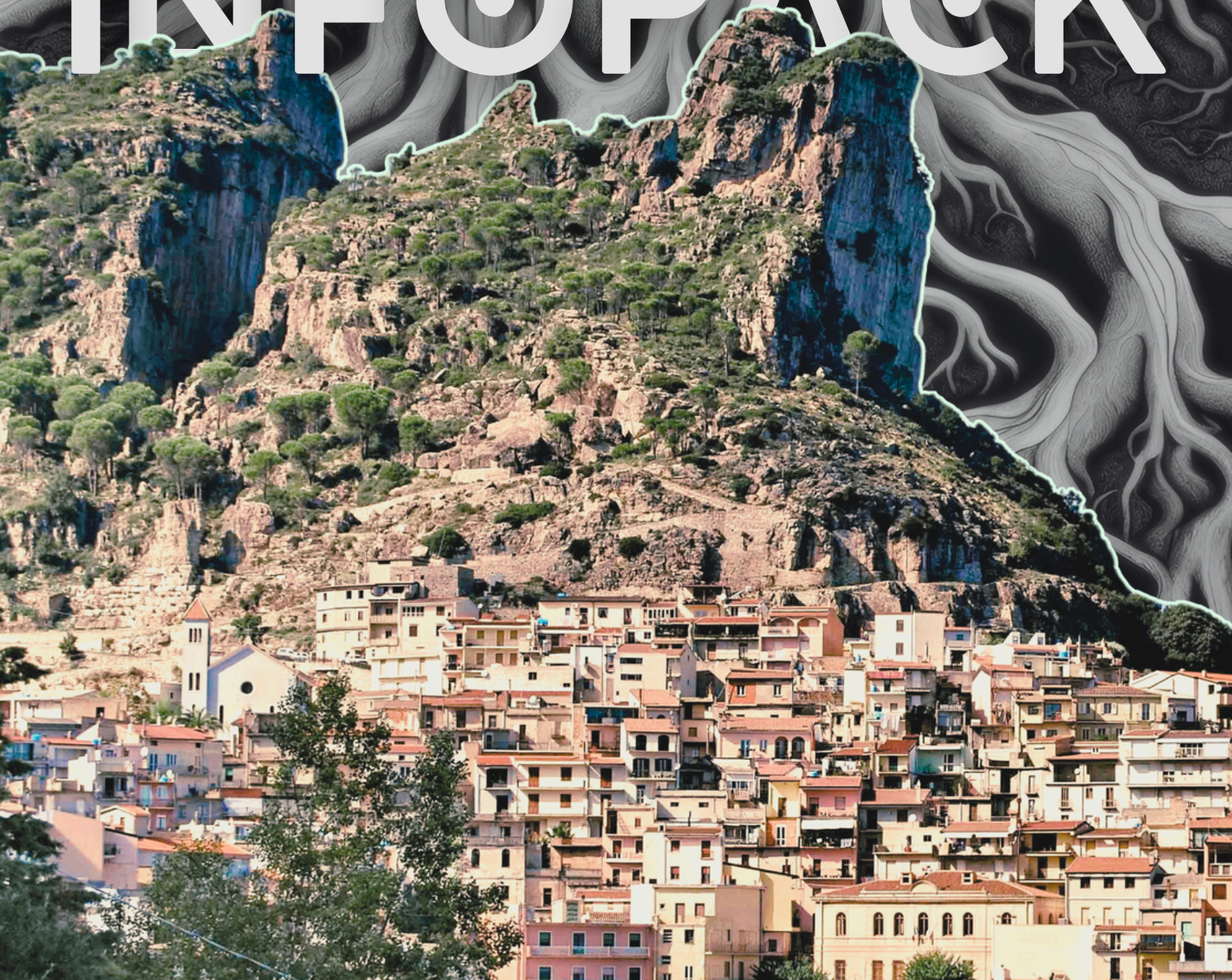
PARKOUR CAGLIARI PRESENTA:

MATTEO PALOZZO - DANILO DI GREGORIO - PAOLO CONI

# ARRAIGINIS

ALLE RADICI DEL  
MOVIMENTO

# INFOPACK





*Arraiginis - Alle Radici del Movimento è il primo evento di Parkour e Movimento nella natura selvaggia dell'Ogliastra. Esplora le radici della pratica in un'ambiente antico e misterioso insieme a 3 esperti che ti guideranno in una riscoperta rivoluzionaria. Un'avventura di 3 giorni nell'entroterra sardo, tra i boschi e i sentieri dei Tacchi calcarei di Ulassai. Un'esperienza suggestiva nella natura incontaminata insieme a Matteo Palozzo, Danilo Di Gregorio e Paolo Coni. Per riconnetterti alle Radici del Movimento.*

## INFOPACK

- DATI E ISCRIZIONE
- PROGRAMMA E COACH
- SVOLGIMENTO E AFFREZZATURA
- COME RAGGIUNGERCI
- DOVE DORMIRE E MANGIARE
- ETÀ LIVELLO E MAGLIETTA
- BIGLIETTI
- CONTATTI



**DATE:** 25 - 26- 27 Aprile 2025

**LUOGO:** Ulassai, Provincia di Nuoro, Sardegna

**COACH:** Matteo Palozzo, Danilo Di Gregorio, Paolo Coni

## ISCRIZIONE

L'iscrizione garantisce l'accesso a tutte le attività proposte durante l'evento Arraiginis - Alle Radici del Movimento.

Per garantire la copertura assicurativa per la durata delle attività è necessaria l'iscrizione a Parkour Cagliari ASD, l'associazione promotrice dell'evento, del costo di 15€. Da qui in avanti il costo dei biglietti indicato, anche in presenza di scontistiche, è comprensivo del costo dell'iscrizione.

Nel biglietto non sono inclusi i pasti e l'alloggio di cui dovranno prendersi cura i partecipanti. (Vedi alla voce *Dove dormire* per suggerimenti sui luoghi di pernottamento).

Sono previste scontistiche a seconda della data di iscrizione e sconti per gruppi di 3 o più persone. Per approfittare dello sconto per gruppi sarà necessario inserire, in fase di iscrizione, il nome degli altri componenti del gruppo. Ogni partecipante dovrà comunque compilare il modulo di iscrizione per sé. I prezzi indicati sono sempre riferiti al costo di iscrizione per singola persona.

E' possibile inoltre iscriversi per una o due delle tre giornate dell'evento. In questo caso non saranno disponibili sconti.



## PROGRAMMA

Le attività si svolgeranno durante tutto il corso della giornata, nei boschi dei Tacchi calcarei di Ulassai. Le giornate saranno collegate da una narrazione centrale e i temi verranno approfonditi all'interno di un'esperienza continua.

### **GIORNO 1** (25 Aprile) ***Le Radici del Movimento***

La prima giornata nei boschi di Ulassai sarà dedicata alla riscoperta delle radici del movimento. I temi principali della giornata saranno il Movimento tra gli Alberi, insieme a Matteo Palozzo, e lo Stealth, ovvero l'arte della furtività, insieme a Danilo Di Gregorio.

### **GIORNO 2** (26 Aprile) ***Le Radici del Territorio***

L'esplorazione e l'avventura saranno al centro di questa giornata, con un percorso tra i Tacchi calcarei di Ulassai guidati da Paolo Coni. Tra panorami mozzafiato e vegetazione selvaggia, ci muoveremo tra gli alberi e le rocce in una giornata memorabile.

### **GIORNO 3** (27 Aprile) ***Le Radici della Pratica***

La giornata conclusiva sarà un viaggio introspettivo in una cornice incontaminata. Pratica e Istinto, insieme a Matteo Palozzo, e Veleno per il Cuore: un approccio buddhista alla pratica del parkour, insieme a Danilo di Gregorio.



## COACH

### **MATTEO PALOZZO**

#### ***TEMI: Movimento tra gli alberi - Pratica e Istinto***

Conosciuto anche come Perez, Matteo Palozzo è un praticante esperto, punto di riferimento per la comunità italiana di Parkour e Art du Deplacement. Da anni ha perfezionato una visione del movimento in natura che condivide attraverso workshop e seminari.

### **DANILO DI GREGORIO**

#### ***TEMI: Stealth: L'arte della Furtività - Veleno per il cuore: un approccio Buddhista alla Pratica del Parkour***

Conosciuto come Ghost, anche Danilo è ormai un punto di riferimento per la comunità italiana di Parkour e Art du Deplacement. La sua pratica ha sempre avuto un occhio di riguardo per il movimento in natura, il bushcraft e le tecniche di stealth.

### **PAOLO CONI**

#### ***TEMI: Avventure tra i Tacchi Calcarei di Ulassai***

Praticante di parkour, Geologo e Guida Escursionistica Ambientale, Paolo è originario di Ulassai e conosce i sentieri e i boschi come le sue tasche. Negli anni ha coltivato e approfondito tecniche di sopravvivenza ed esplorazione in natura.



## **COME SI SVOLGE L'EVENTO E ATTREZZATURA CONSIGLIATA**

Arraiginis - Alle Radici del Movimento è un'avventura di 3 giorni nell'entroterra sardo. Preparati a vivere un'esperienza nei boschi.

### **COME SI SVOLGE L'EVENTO**

Ogni mattina il gruppo si riunirà a Ulassai (orari e luogo verranno comunicati ai partecipanti tramite gruppo WhatsApp) e si trasferirà a piedi nei boschi sopra il paese, all'interno dei quali si svolgeranno le attività proposte dai coach. Queste potranno tenersi in una singola zona o essere itineranti. A seconda del programma giornaliero la pausa pranzo potrà svolgersi in natura o nel paese, pertanto si consiglia l'organizzazione di pasti al sacco.

### **ATTREZZATURA CONSIGLIATA**

Si consiglia un abbigliamento comodo e resistente, adatto per muoversi nei boschi. Si consiglia di portare con sé anche una borraccia e una torcia frontale.



*Nella provincia di Nuoro, Ulassai (Ulassa in sardo) è un piccolo comune di circa 1.500 abitanti in Ogliastra, a circa 20 Km dal mare. Situato tra le rocce a picco, a 775 metri sul livello del mare, il suo territorio si estende fino al confine con la Barbagia di Seulo e, a sud, in un piccolo lembo con la Provincia di Cagliari. I Tacchi – massicci calcarei caratteristici e imponenti – circondano l'area che offre diversi paesaggi suggestivi mentre il centro abitato si colloca tra il grande complesso del Tacco di Ulassai a nord e il maestoso Monte Tisiddu a sud.*

## COME RAGGIUNGERCI

### COME RAGGIUNGERE LA SARDEGNA

**CON L'AEREO:** Per arrivare in Sardegna in aereo si può fare scalo presso l'aeroporto di Cagliari Elmas (consigliato) oppure Olbia o Alghero.

**CON LA NAVE:** Il porto maggiore della Sardegna si trova a Cagliari, mentre il porto traghetti più vicino a Ulassai è quello di Arbatax dove arrivano le navi con frequenza di due volte alla settimana e per tutto l'anno.

### COME RAGGIUNGERE ULASSAI

**CON I MEZZI PUBBLICI:** Gli autobus del servizio regionale ARST effettuano le corse quotidiane verso le principali località limitrofe. Per le indicazioni precise si consiglia di consultare il sito: [ARST Trip Planner](#)

**CON L'AUTO:** Da Cagliari la durata del viaggio è di circa 1hr 50min. Da Arbatax la durata del viaggio è di circa 45min. [Link Google Maps](#)



## DOVE DORMIRE E MANGIARE

I pasti e l'alloggio non sono inclusi nel biglietto.

### DOVE DORMIRE

Il campeggio libero è vietato. Ti consigliamo di consultare la lista delle strutture ricettive presente in questo link:

<https://www.ulassaiturismo.it/dove-dormire/>

Nei pressi di Ulassai si trovano **Osini e Jerzu**, due piccoli paesi che offrono ulteriori bed and breakfast e aree di campeggio.

### DOVE MANGIARE

Ulassai è un paese di montagna, pertanto sarà possibile trovare nei supermercati, nelle botteghe e nelle macellerie prodotti tipici e di qualità. Inoltre, in quanto piccolo paese non si garantisce l'apertura festiva dei supermercati. Consigliamo di consultare la lista di ristoranti e pub presente in questo link:

<https://www.ulassaiturismo.it/dove-mangiare/>

A seconda del programma giornaliero il pranzo sarà al sacco.



## **ETÀ MINIMA LIVELLO E MAGLIETTA**

### **ETÀ MINIMA**

L'età minima per partecipare all'evento è 16 anni.

### **LIVELLO MINIMO DI PRATICA**

Non è richiesto un livello minimo di pratica.

### **MAGLIETTA DELL'EVENTO**

Per tutte le iscrizioni entro il 20/03/2025 sarà compresa nel prezzo la maglietta dell'evento. Le magliette sono unisex ed è possibile selezionare la propria taglia nel modulo di iscrizione.



## BIGLIETTI

### biglietti standard

<b>BIGLIETTO SINGOLO</b>	<b>200€</b>
<b>GRUPPI DI 3 O +</b>	<b>185€</b>
<b>UNA GIORNATA</b>	<b>100€</b>
<b>DUE GIORNATE</b>	<b>150€</b>

**-FINO AL 30 NOVEMBRE-**

<b>BIGLIETTO SINGOLO</b>	<b>180€</b>
<b>GRUPPI DI 3 O +</b>	<b>165€</b>

**-FINO AL 31 DICEMBRE-**

<b>BIGLIETTO SINGOLO</b>	<b>190€</b>
<b>GRUPPI DI 3 O +</b>	<b>175€</b>

*Tutte le quote indicate sono comprenditive dell'iscrizione a Parkour Cagliari ASD del costo di 15€*



## PAGAMENTO

Il pagamento può essere effettuato in una delle seguenti modalità:

Bonifico bancario intestato a A.S.D. PARKOUR CAGLIARI

IBAN: **IT18G0306909606100000183682**

Riportando nella causale la dicitura  
**"ARRAIGINIS + nome e cognome partecipante/i"**

PAYPAL utilizzando l'account

**[parkourcagliari@gmail.com](mailto:parkourcagliari@gmail.com)**

Utilizza la modalità **INVIO DI DENARO A UN AMICO**, in caso di scelta differente ti verrà richiesto di corrispondere la somma mancante (trattenuta da paypal) al momento della registrazione in loco.

Inserisci nelle NOTE di pagamento il nome e cognome che hai utilizzato per registrarti e nel caso volessi pagare per più di una persona specifica anche gli altri nominativi.

Dopo aver effettuato il pagamento è necessario inviare copia della ricevuta (basta anche una foto fatta con il cellulare in maniera chiara) a [parkourcagliari@gmail.com](mailto:parkourcagliari@gmail.com) (indicando nell'oggetto il nome e cognome utilizzato per la registrazione) e attendere conferma dell'avvenuta iscrizione (che in genere arriverà entro due/tre giorni)



## CONDIZIONI PER IL RIMBORSO

La percentuale di rimborso dipende dalla data in cui viene effettuata la richiesta, secondo la seguente tabella. Le percentuali vengono calcolate sottraendo dall'importo 15€ necessari per l'iscrizione a Parkour Cagliari ASD.

<b>RICHIESTA ENTRO IL 01/03/2025</b>	<b>80%</b>
<b>RICHIESTA ENTRO IL 10/04/2025</b>	<b>60%</b>
<b>RICHIESTE DOPO IL 10/04/2025</b>	<b>RIMBORSO NON POSSIBILE</b>

Nel caso in cui l'evento dovesse essere annullato l'intera somma del biglietto verrà rimborsata, ad esclusione dei 15€ necessari per l'iscrizione a Parkour Cagliari ASD



## CONTATTI

Per qualsiasi domanda o per ricevere aiuto per organizzare il viaggio e gli spostamenti, contattaci via WhatsApp al numero:

+39 3279584346

oppure via mail all'indirizzo:

[parkourcagliari@gmail.com](mailto:parkourcagliari@gmail.com)