



Newsletter 09/17 - Maggio

Lunedì 01/05 – Attorno al Lago di Candia

Il Lago di Candia è tra le più importanti zone umide del Piemonte perché ospita numerosi uccelli acquatici e una ricca flora idrofila, fra cui alcune specie ormai rare. Cinto dalle colline moreniche su cui sorgono gli antichi borghi di Candia Canavese, Vische e Mazzé, il lago di Candia si mostra screziato di mille colori che mutano al volgere delle stagioni.

Percorsi da scegliere in base al proprio allenamento:

Percorso A - lungo - distanza km 17,5 - dislivello m 150.

Percorso B- medio- distanza km 13 - dislivello m 120 - fine camminata a Mazzé

Percorso C - corto - distanza km 7 - dislivello m 50 - fine camminata a Vische.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro h. 9:15 in Piazza Massaua, 9 fronte cinema Cityplex – condivisione auto con ripartizione spese viaggio- partenza h. 9:30 per Candia Can.se Lido, ove avrà inizio la camminata. Quota di

partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3. Pranzo al sacco con propri viveri.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 28/04 a Simona, tel. 335 6912148.

Domenica 07/05 - Il Lago di Viverone e la Serra Morenica (BI)

Camminata tra due laghi nella Serra Morenica orientale, ricca di spunti culturali.

Itinerario: Lago di Viverone (m 205) – Borgata Rolle – Ricetto di Viverone – Ruderì S. Elisabetta - Lago di Bertignano (m 380) - pranzo al sacco con propri viveri – Cava di Purcarel – Borgata S. Vitale - Castello di Roppolo - lungolago Viverone.

Sviluppo a/r. km 13 circa - dislivello +/- m 200 circa.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:15 in corso Giulio Cesare presso parcheggio Auchan (lato pensilina fermata bus) – condivisione auto con ripartizione spese viaggio – e partenza ore 8:30 per Viverone, ove avrà inizio la camminata.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro h. 18 venerdì 05/05 con SMS (indicando disponibilità auto) a Claudio, tel. 392 4258175.





Domenica 14/05 – Val di Lanzo: Mezenile- Ceres- Cantoira

Facile percorso quasi interamente pianeggiante su mulattiere, strade sterrate e brevi tratti di asfalto.

Da Mezenile, borgo montano dominato dal castello dei Conti Francesetti, attraverso un bel sentiero pianeggiante nel bosco fino ad un suggestivo ponte romano in pietra per poi risalire a Ceres e proseguire su sterrata lungo la Stura fino a Cantoira, con possibilità (facoltativa) di raggiungere un punto panoramico su breve tratto di sentiero ripido. Sviluppo a/r: km 13 circa - dislivello +/- m 50. Pranzo al sacco con propri viveri.

Logistica: viaggio con i mezzi propri, incontro alle ore 8.30 in corso Regina Margherita, nel libero parcheggio dopo Caserma Vigili del Fuoco – condivisione auto con ripartizione spese viaggio- e partenza ore 8.45 per Mezenile, ove inizierà la camminata.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 12/5 a Cristina, tel. 320 1761766.

Domenica 21/05 – La Brigue-Notre Dame des Fontaines Valle Roya FR

Affascinante percorso con partenza da Briga Marittima in Val Roya: attraverso il Sentiero dell'interpretazioni si costeggia il torrente Levenza, salendo dolcemente verso il bellissimo ponte medievale du Coq, dalla singolare forma ad angolo retto. Successivamente sul percorso si potranno ammirare i resti di una fornace, di un antico mulino e le caratteristiche "Maisons des Abeilles". Il sentiero attraversa, nell'ultimo tratto, la zona forestale del Pinet fino a giungere alle risorgive carsiche che danno il nome a Notre Dame des Fontaines dove, nell'area verde adiacente, si potrà consumare pranzo al sacco con i propri viveri. Dopo pranzo proseguirà la visita guidata al Santuario che viene soprannominato "la piccola Cappella Sistina delle Alpi" i cui affreschi sono opera dei piemontesi Giovanni Canavesio e Giovanni Baleison e che furono completati il 12 ottobre 1542, giorno della scoperta dell'America. Sviluppo tot. Km 11 circa - dislivello +/- m 300.

Logistica: viaggio con i mezzi propri, incontro ore 8:45 al bar IL SORRISO a Roccavione CN (via Provinciale per Roaschia, 2, adiacente ai campi sportivi)-condivisione auto con ripartizione spese viaggio - partenza 9.00 per Briga, ove inizierà la camminata.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro ore 13 venerdì 19/05, ad Anna, tel. 339 7708554.



Domenica 21/05 – Sentiero S3 del Roero

Il sentiero S3 del Roero è un bellissimo percorso panoramico collinare che collega Guarene a Govone. Noi ne percorreremo il tratto da Priocca verso Castagnito, passando da Magliano Alfieri verso Castellinaldo per rientrare ad anello su Priocca. Percorso A - lungo - distanza km 15,5 dislivello +/- m 320 circa.

Percorso B - medio - distanza km 10 - dislivello +/- m 270 circa, termine camminata a Castellinaldo. Sosta per pranzo al sacco con propri viveri o presso l'Osteria delle Aie (prenotazione necessaria).

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 9:15 in piazza Pitagora, 18 ang. Via M. Novegno- condivisione auto con ripartizione spese viaggio – e partenza h. 9:30 per Priocca, ove avrà inizio la camminata.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro h. 20 venerdì 19/05 a Simona, tel. 335 6912148.

Sabato 27/05 – Oasi Zegna & Bosco del Sorriso (BI)

In collaborazione con il Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali, verrà organizzata la visita dell'area naturalistica dell'Oasi Zegna. Il progetto ideato e promosso negli anni trenta dall'imprenditore Ermenegildo Zegna, fondatore a Trivero del Gruppo Zegna, comprendeva la riforestazione delle pendici della montagna con 500.000 tra conifere, rododendri e ortensie e la costruzione di una strada, la "Panoramica Zegna" (tuttora chiamata così), che consentisse alla popolazione locale e ai turisti di godere dell'ambiente naturale montano. Nel 1993, le nuove generazioni Zegna, hanno realizzato il progetto Oasi Zegna, che interessa il territorio montano esteso attorno ai primi 26 km della strada "Panoramica", per un'area di circa 100 km² che ha come obiettivo la tutela e la valorizzazione del territorio.

La Conca dei Rododendri

Passeggiata di facile percorrenza in salita non impegnativa che dal Centro Zegna di Trivero (m 750) si inoltra, tra spettacolari fioriture, nella Conca dei Rododendri (località Baso m 912). Tempo previsto a/r.: 1 ora circa.

Trasferimento in bus alla Bocchetta Sessera (m 1382) lungo la Panoramica Zegna con breve sosta alla Bocchetta di Margosio (m 1331) per ammirare il più bel panorama dell'Oasi Zegna. Con l'occasione, essendo in prossimità del Monte Rubello, verrà brevemente trattata la storia di Frà Dolcino.

Il Bosco del Sorriso

Il tragitto ad anello parte dal Bocchetto Sessera e si estende per 4,8 km, è facile e per tutti. Tempo previsto: 2,5 ore.

Il Bosco del Sorriso è stato ideato per ritrovare, camminando tra gli alberi, la serenità e l'armonia interiore avvolti dai profumi e dai suoni della natura. Recenti studi hanno permesso di scoprire che l'uomo e le piante emettono campi elettromagnetici; quelli emessi dagli alberi, in certe condizioni, possono influire sullo stato energetico di ogni organo del corpo umano. Lungo il percorso sono indicati i luoghi dove sostare per assimilare i benefici effetti delle piante e, ai bambini, sono state dedicate tre suggestive aree di sosta con grandi libri in legno sui quali poter leggere le Favole del Bosco.

Quota di partecipazione: € 22 comprensiva viaggio a/r. in autopullman G.T e accompagnamento con Guida Ambientale. Pranzo al sacco con propri viveri. Partenze autopullman: ore 7:10 distributore Agip rotonda Maroncelli, ore 7.45 dalla autostazione di c.so Vittorio Emanuele II, ore 8.00 dal piazzale di fianco McDonald's imbocco autostrada To-Mi. Partenza bus per rientro a Torino entro h 18.00.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di giovedì 25/05 con SMS (indicando la fermata prescelta) a Claudio, tel. 392 4258175.



Domenica 28/05 – Attorno al Castello della Manta

Un panoramico percorso ad anello nel saluzzese, tra le colline sopra Manta. Sviluppo tot. km 13 circa - dislivello +/- m 380. Pranzo al sacco con propri viveri. Inizio camminata a Manta in piazza Cavour e al termine visita (facoltativa) del Castello della Manta (ingresso € 7,50).

Logistica: viaggio con i mezzi propri, incontro alle ore 8:50 in Piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novegno – condivisione auto con ripartizione spese viaggio - partenza ore 9.00.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 26/05 ad Ibrahim, tel. 320 2610431



Allenamenti nordic walking nei parchi pubblici.

Sabati 06-13-20/05 h. 10.00-11.30 - Parco Colletta – passerella Lungo Dora Voghera. Costo € 5,00 – Adesioni a Cristina, tel. 320 1761766.

Giovedì 04-11-18-25/05 h. 18.10-19.30 Parco Piazza D'Armi– angolo c.so Sebastopoli Allenamenti gratuiti di fitwalking e di nordic walking ai tesserati FITeL. Adesioni a Claudio, tel. 392 4258175.

Sabato 13/05 h. 11.00-12.30 Parco Pellerina– Allenamento progressivo- Costo € 8,00 Adesioni entro h. 20 del giorno precedente a Simona, tel. 335 6912148

Sabati 06-13-20-27/05 h. 09.30-11.00 presso Parco Fluviale di Roccavione, Borgo San Dalmazzo e Cuneo e infrasettimanali da concordare. Costo € 5,00. Adesioni ad Anna, tel. 339 7708554

Corsi base di nordic walking

Martedì 02-09/05 h. 18.00-20.15 presso l'Oasi di Crava e Morozzo.
Costo € 45,00 – Iscrizioni ad Anna, tel. 339 7708554.

Lunedì 22-29/05 h. 18.00-20.15 presso *Parco Piazza d'Armi*.
Costo € 45,00 – Iscrizioni Simona, tel. 335 6912148.

SAVE THE DATE

31/05-04/06 Le Isole Porquerolles e la Penisola di Giens. Programma dettagliato nel sito.
Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

02-04/06 Fioritura in Valle Varaita. Programma dettagliato allegato.
Info e prenotazioni a Claudio, tel. 392 4258175.

18-25/08 Il Principato delle Asturie – Spagna. Programma dettagliato nel sito.
Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

N.B: LE USCITE SONO ESCLUSIVAMENTE RISERVATE AGLI ASSOCIATI WALKING CENTER PIEMONTE CHE HANNO GIA' SEGUITO UN CORSO BASE DI NORDIC WALKING.

LE ISCRIZIONI E LE DISDETTE DELLE USCITE DOVRANNO ESSERE COMUNICATE ENTRO LA DATA INDICATA NEL PROGRAMMA. IN CASO DI MANCATA DISDETTA ENTRO I TERMINI, VERRA' COMUNQUE ADDEBITATA LA QUOTA, DA SALDARSI IN OCCASIONE DELLA PROSSIMA ATTIVITA'.

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA ASSOCIAZIONE E' RICHIESTA LA TESSERA 2017, COMPRESIVA DI CARD FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15.

Iscrizione con D.P.G.R. 03.02.1993 n. 509 nel Registro del Volontariato della Regione Piemonte. Affiliazione n. 2596 alla Federazione Italiana Tempo Libero (FITeL), che è iscritta con il n. 34 nel Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale ed è riconosciuta dal Ministero dell'Interno quale Ente Assistenziale con D.M. n. 59/C.24028 (A) 142 del 10/01/2001.