



Newsletter 23/18 – anno XXVII – mese Dicembre

Domenica 02/12 – Spotorno-Noli (SV)

Dal centro storico di Spotorno, con panoramico percorso pedonale lungomare si entra a Noli e si visita il borgo dell'antica repubblica marinara, inserita tra “i borghi più belli d'Italia” e citata da Dante nella Divina Commedia. Dopo il pranzo al sacco sulla spiaggia, si rientra a Spotorno, per strada pedonale a mezzacosta, e si visita il borgo medievale ed il centro storico.

Sviluppo a/r. Km 7- dislivello +/- m 75.

Logistica: treno regionale veloce stazione P.N. ore 8:25 – stazione Lingotto 8:34.

Ritorno stazione Spotorno ore 17:06 – arrivo Torino Lingotto h.19:28 - P.N. h.19:35.

Quota di partecipazione: € 33 comprensiva treno a/r.

Iscrizioni e disdette entro ore 12:00 venerdì 30/11 , specificando la stazione di partenza, a Claudio tel. 392 4258175 (anche con WhatsApp).



Domenica 09/12 – Castagneto Po - Riserva Naturale del Bosco del Vaj

Un itinerario in piena immersione nella natura, partendo dalla Chiesa di San Genesio (m 352), pieve costruita intorno all'anno 1.000 d.C. attraversa Castagneto Po e la Riserva Naturale del Bosco del Vaj, riserva che tutela i boschi ed ospita numerosi faggi.

Da San Genesio arriviamo a Castagneto Po presso la Parrocchiale di San Pietro ed entriamo nella Riserva naturale del Bosco del Vaj, con bellissimi boschi di querce, castagneti, e splendidi esemplari di faggi.

Raggiungiamo il Bric del Vaj (m 583) con una bella croce in pietra si ammira il panorama circostante.

Lungo il crinale del bosco arriviamo alla Località I Roc che prende il nome dalla presenza di alcuni grandi massi, e vedremo un esemplare di faggio particolarmente imponente.

Ritorniamo a Castagneto Po e nuovamente a San Genesio, località di partenza.

Sviluppo a/r km 10 circa - dislivello m 250 circa. Pranzo al sacco. Bar a Castagneto Po.

Logistica: Ritrovo ore 9:10 Piazza Gustavo Modena, 6 – Torino – Parcheggio Tranvia Sassi-Superga. Partenza per San Genesio ore 9:20, ove inizierà la camminata.

Quota di partecipazione: € 10,00

Iscrizioni e disdette entro ore 12,00 venerdì 07/12 a Patrizia, cell. 392 2392933

SMS o WhatsApp specificando disponibilità auto.



Venerdì 14 dicembre ore 21 = Serata Nordic Walking a Torino

Cascina Roccafranca in via Rubino, 45 (SALONE, al primo piano sopra il ristorante.):
video, proposte, estrazioni a sorte..dolci .. Auguri ... Serata aperta a tutti soci e non.



CENA DEGLI AUGURI con Serata Nordic Walking a Roaschia

Venerdì 14 dicembre dalle ore 20, Il Walking Center Piemonte, Point di Roccavione, organizza presso il ristorante Spada Reale a Roaschia, una serata sul nordic walking gustando le prelibatezze del ristorante Spada Reale.

Costo € 18 (due antipasti, due primi, secondo con contorno, dolce, caffè, acqua e vino compresi). Per info, conferme e disdette entro martedì 17 dicembre (versando la quota di € 10) ad Annamaria, tel. 339 7708554.

Premi e sorprese a tutti i partecipanti. Vi aspettiamo numerosi.



Domenica 16/12 – Pralormo e il Lago Spina

Piacevole e breve itinerario praticamente pianeggiante nella pianura di Pralormo, seguito da pranzo al Ristorante Lago Spina. Il lago prende nome dall'omonimo santuario. Il lago fu costruito nel 1827 i committenti dei lavori furono il Conte Carlo Bernardi di Pralormo e il Marchese Carlo Emanuele Ferrero della Marmora, e l'opera fu dichiarata di pubblica utilità con le Lettere e Patenti di Carlo Alberto del 28 agosto 1827.

Sviluppo a/r. km 9, dislivello +/- m 80.

Pranzo libero o presso il ristoro del lago, necessaria la prenotazione entro il giovedì.

Logistica: ritrovo h 9:20 in p.zza Pitagora 18 ang. via Monte Novegno, condivisione spese auto tra i partecipanti, partenza h. 9:30 per Pralormo ove inizierà la camminata.

Quota di partecipazione € 10.

Iscrizioni e disdette entro ore 18 giovedì 13/12 a Simona, tel. 335 6912148.





Domenica 16/12 - Alla scoperta dei Tetti sui sentieri di Roccavione

Interessante percorso ad anello di km 8 circa, dislivello +/- m 250, che ci porterà a scoprire Borgate nella Bassa Valle Gesso immersi in un paesaggio dagli stupendi colori tardo autunnali, con scorci panoramici sulla catena delle Alpi Marittime. Pranzo al sacco con i propri viveri.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 10 presso il Bar Il Sorriso a Roccavione per spostarci successivamente a Tetto Brignola ove avrà inizio la camminata.

Quota di partecipazione € 10,00. Noleggio bastoncini € 3,00.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di venerdì 14/12 ad Annamaria, tel. 339.7708554.

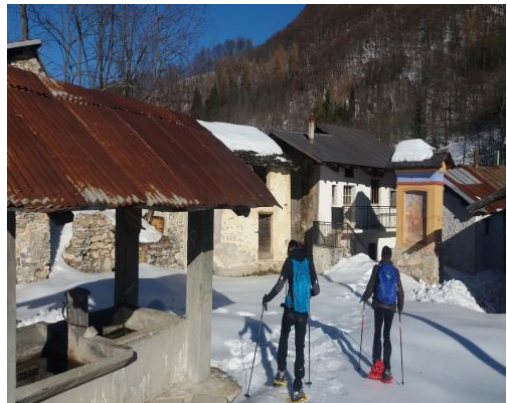
Domenica 23/12 - Winter walking al Monte Croce - Borgo San Dalmazzo

Panoramica e facile ciaspolata, anche per principianti, che ci porterà, dopo un primo tratto di avvicinamento su strada asfaltata, ad ammirare il Re di Pietra dalla cima di Monte Croce sopra Borgo San Dalmazzo, per poi proseguire sul percorso delle meridiane, Monte Saben e ritorno. Pranzo al sacco con i propri viveri.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 10 in Largo Argentera a Borgo San Dalmazzo per spostarci successivamente nei pressi della clinica di Monserrato, ove avrà inizio la camminata.

Quota di partecipazione € 10. Possibilità di noleggiare le racchette da neve da Massi Sport a Borgo San Dalmazzo la domenica mattina.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di venerdì 21/12 ad Annamaria, tel. 339 7708554.



Domenica 30/12 Parco del Po: da San Mauro T.se a Settimo Torinese

Una salutare semplice passeggiata alle porte di Torino in una zona di grande valore naturalistico e etnografico. Su sterrate e stradine seguiamo il tracciato dello storico Rio Freidano, un canale d'acqua testimonianza delle attività del passato del territorio settimese. Raggiungiamo una suggestiva area verde con laghetti di sorgente popolati da avifauna locale e postazioni per il birdwatching. Di qui attraverso la campagna e la zona residenziale entriamo in Settimo nei pressi dell'Ecomuseo del Freidano con l'antico mulino e poi verso il centro cittadino.

Il ritorno è per la via dell'andata. Sviluppo totale a/r. km 12 circa.

Pranzo al sacco o possibilità di pasto caldo presso risto bar a Settimo.

Ritrovo ore 10 al Ponte Vecchio di San Mauro (lato centro storico) e partenza ore 10.15. Possibilità di raggiungere San Mauro con il bus n. 61.

Quota di partecipazione € 10.

Iscrizioni e disdette entro ore 18:00 venerdì 28/12 a Cristina, tel. 320 1761766.



Corsi base di nordic walking

Lezioni individuali nel Parco Ruffini, da concordare.
Info Claudio, tel. 392 4258175.

Allenamenti nordic walking nei parchi

Allenamenti infrasettimanali ed il sabato mattina e/o pomeriggio presso *Parco Fluviale di Roccavione, Borgo San Dalmazzo, Cuneo ed a Roaschia*, in orario da concordare.
Costo € 5. Adesioni ad Annamaria- point Roccavione, tel. 339 7708554.

Sabato 15/12 h. 14 - Allenamento km 6 in Valle Gesso, in bassa o media quota in base meteo. Costo € 5. Adesioni ad Annamaria entro 13/12, tel. 339 7708554.

Giovedì 13-20/12 h. 18.15–19.30 Parco Piazza d'Armi – c.so Sebastopoli / IV Novembre
Allenamenti gratuiti. Info Claudio, tel. 392 4258175.

SAVE THE DATE

31/12/18-04/01/19 Capodanno a Valencia – Programma nel sito.
Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148

03-06/01/19 Epifania a Cogne – Programma nel sito.
Info e prenotazioni a Claudio, tel. 392 4258175.

04-11/01/19 Fuerteventura – Canarie – Programma nel sito.
Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

22-29/01/19 Tenerife, l'Eterna Primavera. Programma nel sito.
Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

N.B: PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA ASSOCIAZIONE E' RICHIESTA LA TESSERA 2018, COMPRESIVA DI CARD FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15.

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'.

Iscrizione con D.P.G.R. 03.02.1993 n. 509 nel Registro del Volontariato della Regione Piemonte.
Affiliazione n. 3020 alla Federazione Italiana Tempo Libero (FITeL).