



## Newsletter 13/15

### **Domenica 5/07 - Parco Naturale Val Troncea**

Nei pressi di Pragelato, la “Valle dei fiori”, un angolo di montagna incontaminato. Un rilassante percorso lungo il torrente Chisone, dapprima in un suggestivo bosco di conifere e poi tra pascoli e radure in un’alternanza di tratti pianeggianti e tratti in dolce salita. Itinerario: Pattemouche (mt 1593) – Laval (mt 1670) – Bergeria Lendenier (mt 1973) e ritorno - Sviluppo tot a/r: km 12 circa – dislivello +/- mt 380 Possibilità di proseguire fino alla Bergeria del Meys (mt 2045) con possibilità di acquisto formaggio locale. Pranzo al sacco con propri viveri Ritrovo ore 7.45 in Piazza Pitagora 18 angolo Via Monte Novegno e partenza ore 8 con condivisione auto e suddivisione spese carburante.

Quota partecipazione euro 10, noleggio bastoncini euro 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 3/7 a Cristina tel 320 1761766.



### **W.E 11 - 12/07 - Bielmonte, Oasi Zegna (Trivero)**

In occasione del Bielmonte Outdoor Festival 2015: uscite guidate – lezioni itineranti nordic walking- con spiegazioni e dimostrazioni, per immergersi nella natura e trarne dei benefici per il corpo e la mente, lungo il semplice percorso ad anello del Bosco del Sorriso ed alla scoperta del Forest Bathing. Tutte le uscite saranno ad anello con rientro al Piazzale 1, di difficoltà calibrata al livello del gruppo dei partecipanti che via via si formerà.

Possibilità di pranzo al sacco o presso Agriturismo (a carico dei partecipanti).

Possibilità di pernottare in una delle strutture dell’Oasi Zegna, dal rifugio all’hotel.

Un giorno con Istruttore NW € 10,00 – due giorni € 15,00 (esclusi pranzi/cene e pernottamenti) – Noleggio bastoncini Euro 3,00.

*Per informazioni e prenotazioni contattare Arturo, tel. 348 7011833*

*Chiusura adesioni giovedì 9/07 alle ore 20:00.*

Durante il Festival ci saranno tantissimi sport che sarà possibile vedere o provare.

Info sul sito <http://www.oasizegna.com/it/eventi/bielmonte-outdoor-festival-piemonte>



## **Domenica 12/07 - Col del Lys**

Una strada sterrata con alcuni saliscendi ci condurrà attraverso antichi villaggi e tracce di storia. Ampi panorami nella suggestiva cornice delle Alpi Graie.

**Itinerario:** Colle del Lys (m. 1300) – Colle Lunella (m. 1369) – Cappella S. Vito / Case Morinera (m. 1220) – Colle del Lys.

**Sviluppo a/r.** km. 12 circa – dislivello +m. 150 –m. 80. Pranzo al sacco con propri viveri.

**Ritrovo** ore 8.30 in piazza Pitagora, 18 ang. v. Monte Novegno (condivisione auto con ripartizione spese viaggio) e partenza ore 8.45.

**Ritrovo auto** ore 9.30 al Colle del Lys.

**Quota di partecipazione:** € 10. Noleggio bastoncini € 3.

**Iscrizioni e disdette entro venerdì 12/06** a Ibrahim, tel. 320 2610431.



## **Domenica 19/07 - Tornetti di Viù**

Attraverso i pascoli della verdissima e amena conca dei Tornetti con una lunga e facile sterrata con pendenza molto dolce raggiungiamo il Colle Pian Fum, un panorama mozzafiato dal Gran Paradiso al Monviso fino al Monviso.

**Itinerario:** Alpe Bianca (m. 1420) – Colle Pian Fum (m. 2000) - **Sviluppo a/r:** km. 14 circa – dislivello m. +/- 600. Pranzo al sacco con propri viveri.

**Ritrovo** ore 7.45 in C.so Grosseto 178 (poco prima del cavalcavia in direzione Venaria) -condivisione auto con ripartizione spese viaggio- e partenza ore 8,00.

**Quota di partecipazione** € 10. Noleggio bastoncini € 3.

**Iscrizioni e disdette entro venerdì 17/07** a Cristina tel. 320 1761766



## **Domenica 26/07 – La gran balconata del Cervino -Valtournenche**

Facile camminata tra La Magdeleine e Chamois (il comune senza auto) con splendidi scorci panoramici sul Cervino. Lungo il percorso sono dislocati n. 20 pannelli didattici sul tema dell'energia. Itinerario: La Magdeleine m. 1644 – Alpe Capetou – Villaggio Suis – cappella della Trinità – Corgnolaz, capoluogo del comune di Chamois m. 1816. Sviluppo a/r. Km. 11 circa – dislivello +/- m. 172- Pranzo al sacco con propri viveri.

Ritrovo ore 8.15 in Piazza Pitagora, 18 ang. Via Monte Novegno - condivisione auto e ripartizione spese viaggio – partenza ore 8.30. Quota di partecipazione €. 10. Noleggio bastoncini €. 3.

**Iscrizioni e disdette entro venerdì 24/07 con SMS, indicando disponibilità auto a Ibrahim tel. 320-2610431.**



## **Martedì 14/07 - Serata Associativa**

Ritrovo ore 20 Circolo Sporting Dora in c.so Umbria, 83. Cena h. 20.15, a seguire proiezione video delle foto dei viaggi a Nevache - Mentone- Tenerife- Lucca- Cammino de Santiago – Porquerolles. Costo cena a buffet € 13.

E' possibile partecipare anche alla sola proiezione alle ore h. 21.30.

**Prenotazione cena entro il 12/7 sera a Simona, tel. 335 6912148**

## **SAVE THE DATE : programmi dettagliati nel Sito**

**18-25/07 Bretagna-Normandia (Francia) – Info Simona, tel. 335 6912148**

**08-09/08 La vallée di Serre-Chevalier (Francia) – programma dettagliato – Info Simona.**

**09-15/08 Foresta Nera (Germania) – Info Ibrahim, tel. 320 2610431**

**27/08-03/09 Tenerife (Spagna), l'isola dell'eterna primavera – Info Simona, tel. 335 6912148**

**07-12/09 Egadi, un gioiello del Mediterraneo - programma dettagliato – Info tel. 392 4258175**

**20-26/09 S.Candido, settimana verde in alta Pusteria– Info Claudio, tel. 392 4258175**

**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 GITE 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 2015, COMPRESIVA DI CARD FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15.**