



Newsletter 19/15

Domenica 4/10 Coniolo Monferrato - IV Raduno Nordic Walking Piemonte

Nordic Walking Monferrato, dopo il successo delle precedenti edizioni svoltesi a Torino, Rocchetta Tanaro e Volpiano, organizza il IV RADUNO PIEMONTESE DI NORDIC WALKING a Coniolo (8 Km. prima di Casale Monferrato).
Programma evento: ore 8.45-9.00 ritrovo e registrazione partecipanti presso gli impianti sportivi di Coniolo Monferrato (AL)- ore 9.15 briefing con illustrazione percorso-ore 9.45 partenza camminata con possibilità di seguire percorso da km. 6,5 o da km. 13. Ristoro intermedio e finale. Contributo spese € 5,00 cad.

Ti aspettiamo per vivere un momento irripetibile !!!

Ritrovo ore 7.45 in corso Giulio Cesare presso parcheggio Auchan - condivisione auto e ripartizione spese viaggio – partenza ore 8:00 per Coniolo.
Prenotazioni entro giovedì 1 ottobre con sms, specificando disponibilità auto, a Claudio tel. 392 4258175.

Domenica 11/10 – Tra recetto, antiche chiese e patate... *Novità*

Nella “*Giornata Mondiale del Camminare*” viene proposta una camminata a Magnano, borgo che si trova sul crinale collinare sud-orientale della Serra d'Ivrea ai confini del Canavese nord-occidentale, in concomitanza con la “Sagra della patata” (locandina allegata).
In mattinata percorso ad anello dalla Chiesa di San Secondo al Recetto di Magnano e all’oratorio di San Grato. Sviluppo tot. Km. 8 circa.
Pranzo a Magnano con propri viveri o presso lo Stand gastronomico con piatti tipici a base di patate.
Nel pomeriggio camminata nei sentieri della Serra di Zimone. Sviluppo tot. km. 8. Dislivello totale dei due percorsi m. 250 circa.

Ritrovo ore 7.45 corso Giulio Cesare parcheggio Auchan - condivisione auto e ripartizione spese di viaggio – partenza h. 8.00 per Magnano.
Ritrovo ore 9.15 nel parcheggio della Chiesa romanica di San Secondo.
Quota di partecipazione € 10 – noleggio bastoncini € 3.
Iscrizioni e disdette entro venerdì 9/10 ad Arturo, tel. 348 7011833.





Sabato 17/10 -NOVITA'- Milano: Camminata Urbana con Guida turistica

Un tour tra i grattacieli di PORTA NUOVA, grande progetto di riqualificazione urbana dei quartieri Garibaldi, Isola e Varesine. Una tranquilla passeggiata alla scoperta di uno dei più grandi quartieri d'Europa, che ha cambiato profondamente il nuovo skyline di Milano. Cominceremo da Piazza Gae Aulenti e da lì inizieremo a identificare i vari grattacieli: Pelli (Unicredit), il Bosco Verticale, il Palazzo Lombardia, il Diamante etc. Poi passeggiata in Corso Como e il più famoso multistore di Milano: Corso Como 10. E scopriremo l'eccellenza italiana di Eataly. Proseguiremo verso il Centro di Milano, passando per il famoso QUARTIERE DI BRERA, con i suoi negoziati dei nuovi stilisti, i suoi ristoranti e la PINACOTECA DI BRERA. Finiamo il nostro tour in PIAZZA DELLA SCALA e ATTRAVERSANDO LA GALLERIA VITTORIO EMANUELE arriviamo di fronte al maestoso DUOMO DI MILANO.

Ritrovo a P.Nuova h. 8:45, partenza con treno regionale h. 8:54 con arrivo a Mi h. 10:46. La camminata avrà la durata di 3 ore circa più pausa pranzo. Rientro con regionale h. 17:18 con arrivo h. 19:10 – Quota di partecipazione € 10 escluso costo treno. La camminata verrà effettuata con un *minimo di 12 partecipanti* per coprire il costo Guida. Iscrizioni e disdette ENTRO domenica 11/10 a Simona, tel. 335 6912148.



Domenica 18/10 -Tra vigneti e abbazie

Panoramico itinerario collinare tra vigneti e abbazie da Sciolze e Castelnuovo Don Bosco. Il percorso è lungo ma non impegnativo, nell'ultima parte si passa dall'Abbazia di Vezzolano che ci fermeremo a visitare.

Itinerario A: km. 18 circa – dislivello m. 350 circa. Pranzo al sacco.

Itinerario B: km. 12 circa – dislivello m. 200 circa.

Ritrovo ore 8.30 Strada Traforo del Pino davanti alla stazione della Dentera con condivisione auto e ripartizione spese viaggio. Ritrovo "itinerario B" h. 12.30 circa a Berzano San Pietro. Quota di partecipazione €. 10. Noleggio bastoncini €. 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 16/10 a Simona, tel. 335 6912148





Domenica 25/10 - Cercenasco – Pianura Piemontese

Facile percorso ad anello pianeggiante in gran parte su sterrato attraverso la campagna di Cercenasco tra cappelle, antichi ponti e cascate (copri punta). Sviluppo totale a/r: km 12 circa.

Ritrovo ore 9.00 in Piazza Pitagora, 18 ang. v. Monte Novegno - condivisione auto e ripartizione spese viaggio - partenza ore 9.15.

Quota di partecipazione € 10 – noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 23/10 a Cristina, tel. 347 4302743.



SAN FIRMINO

Corsi base di Nordic Walking nei parchi cittadini.

Sabati 03 e 10/10 h.10-12.15 parco Pellerina- costo € 45

Info e iscrizioni a Claudio, tel. 392 4258175

Sabati 03 e 10/10 h.10.15-12.30 parco piazza d'Armi – costo € 45

Info e iscrizioni a Simona, tel. 335 6912148

Sabati 21 e 28/11 h.9.30-11.45 parco Colletta – costo € 45

Info e iscrizioni a Cristina, tel. 357 4302743

Lezione di Ripasso e Pulizia della tecnica

Sabato 24/10 h.10.30 -12.30 parco Pellerina – costo € 10

Info e iscrizioni entro giovedì 22/10 a Simona, tel. 335 6912148

SAVE THE DATE :

05-08/12 Ponte dell'Immacolata a Port Grimaud-Saint Tropez - programma allegato.

Info Simona, tel. 335-6912148.

28/12-04/01/16 Tenerife (Spagna), l'isola dell'eterna primavera – programma nel sito.

Info 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 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.