



Newsletter 09/15

Domenica 03/05 – Parco Fluviale Stura-Gesso (Cuneo)

Il Parco Fluviale nasce dalla confluenza del torrente Gesso con fiume Stura di Demonte. **Percorso A:** Cuneo-Borgo S.Dalmazzo e ritorno – Km.16 circa- dislivello 0
Percorso B: Borgo S.Dalmazzo- Cuneo – Km. 8 circa – dislivello 0
Treno: partenza h. 8,00 da Torino P.N e h. 8.09 Lingotto con arrivo a Cuneo h. 9.47

Ritrovo ore 8.15 in P.zza Pitagora 18 ang. Via Monte Novegno – condivisione auto con ripartizione spese viaggio. Pranzo al sacco con propri viveri.
Quota di partecipazione: € 10. Noleggio bastoncini € 3.
Prenotazioni e disdette entro venerdì 1/5 a Ibrahim, tel. 320 2610431.



Domenica 10/05 Parco del Po Cuneese: da Villafranca Piemonte a Moretta

Facile passeggiata in pianura con percorso ad anello da Villafranca, attraverso il tracciato della vecchia ferrovia, a Moretta col caratteristico castello ed il Santuario. Rientro a Villafranca in un suggestivo percorso lungo il fiume tra boschi e campi di mais. A fine camminata pranzo al sacco con propri viveri in area attrezzata presso l'imbarcadere dell'antico porto sul Po. Nel pomeriggio *possibilità di attraversamento del Po su un'antico barcone*, visita alla mostra sui nidi dell'avifauna locale e del centro storico di Villafranca.

Itinerario: Villafranca – Moretta – Villafranca.

Sviluppo tot: km. 10 circa. Portare copripunta (alcuni tratti su asfalto).

Ritrovo ore 9.15 in piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novegno (condivisione auto con ripartizione spese viaggio) e partenza ore 9.30.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Prenotazioni e disdette entro venerdì 08/05 a Cristina, tel. 347 4302743.

Domenica 17/05 Nel Nordic Park di Chamlong/Verrayes (Valle d'Aosta)

Nell'area attrezzata di Chamlong situata a m. 1658 nel comune di Verrayes (bar-ristoro), lo scorso anno è stato inaugurato il Nordic Walking Park: una rete di itinerari di lunghezza ed impegno differenziati che, in un suggestivo bosco di abeti, lungo le piste invernali di sci di fondo e tramite il Col de Bornes m. 1787 (stupenda vista sul Cervino) si collegano con l'area pic-nic in località Chantornè di Torgnon. Sviluppo a/r. km. 8,6 – dislivello m. 255. Pranzo al sacco con propri viveri. Ritrovo ore 8.00 nel parcheggio del controviale di c.so Regina Margherita (a lato deposito Vigili del Fuoco) - condivisione auto con ripartizione spese viaggio – partenza h. 8.15. Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3. *Prenotazioni e disdette entro venerdì 15/05 a Claudio, tel. 392 4258175.*



Domenica 24/05 -Tra vigneti e abbazie

Panoramico itinerario collinare tra vigneti e abbazie tra Sciolze e Castelnuovo Don Bosco.

Itinerario A: km. 20 circa – dislivello m. 350 circa. Pranzo al sacco con propri viveri.

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

Ritrovo ore 8.45 Strada Traforo del Pino davanti alla stazione della Dentera e condivisione auto con ripartizione spese viaggio.

Ritrovo “itinerario B” ore 12.30 a Berzano San Pietro.

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

Prenotazioni e disdette entro venerdì 22/05 a Simona, tel. 335 6912148.





Domenica 31/05 – Nordic Walking nella conca del Monte Musinè

Panoramica camminata lungo la pista taglia fuoco tra Caselette ed Almese, nella conca del Monte Musinè, lungo il fianco orografico sinistro della bassa Val di Susa.

Itinerario A: Ritrovo ore 10 a Caselette, al bar fermata autobus nel piazzale davanti al Cimitero (possibilità passaggio auto ore 9.30 in p.zza Massaia davanti al Cineplex) e successiva partenza per Almese.

Pranzo al sacco con propri viveri o pasto caldo all'Agriturismo Monte Capretto (da prenotare) - Sviluppo a/r. km. 22 circa, dislivello +/- m. 400.

Itinerario B: Appuntamento ore 13 (per chi pranza all'Agriturimo) oppure ritrovo ore 14 ad Almese presso l'Agriturismo Monte Capretto (dal centro paese oltre il ponte sul torrente, vi sono cartelli indicatori) e partenza per Caselette. Sviluppo km. 11 circa, dislivello + m. 165 – m. 235. Transfer in auto per rientro ad Almese. Quota di partecipazione: € 10 (€ 5 ½ g.). Noleggio bastoncini € 3.

Prenotazioni e disdette entro venerdì 29/05 a Ibrahim, tel. 320 2610431.

Corsi:

-corso base nordic walking sabati 9-16/05 h. 10-12.15 Parco Ruffini - costo € 45. Info e iscrizioni a Claudio, tel. 392 4258175.

-corso base nordic walking giovedì 21-28/05 h. 17.45-20 Piazza d'Armi- costo € 45. Info e iscrizioni a Ibrahim, tel. 320 2610431.

-corso di ripasso nordic walking - 1 lezione intensiva sabato 23/05 h. 9.00 -12.00 Parco Pellerina - costo € 20. Info e iscrizioni a Ibrahim, tel. 320 2610431.

Allenamenti:

-Sabati 9-16-23-30/05 ore 9.30-11 Parco Colletta - Allenamenti con esercizi di mobilizzazione articolare e stretching.

Adesioni entro i venerdì a Cristina, tel. 347 4302743.

-Martedì 5/05 palestra a cielo aperto - Parco Pellerina h. 18.00-19.30 - € 8.

- Giovedì 7/05 perfezionamento della tecnica con video - Piazza d'Armi h. 18.00 - 19.30 - € 8.

- Sabato 9/05 gymstick nordic walking - Parco Pellerina h. 17.30-19.30 - € 10.

Adesioni per i 3 allenamenti a Ibrahim, tel. 320 2610431.

-Lunedì 18 e 25/05 h. 18-20 Parco Pellerina - Allenamento Progressivo- intensità progressiva con opzione soft per chi è meno allenato - € 10.

Adesioni entro ore 10 a Simona, tel. 335 6912148.



Allenamenti gratuiti:

**Sabato 16/05 h. 12-13.30 Piazza d'Armi - Allenamento soft.
*Adesioni entro venerdì 15 sera a Simona, tel. 335 6912148.***

Mercoledì 06–20/05 h. 17.45–19,00 Parco Ruffini – Allenamento con esercizi di respirazione e di coordinazione. *Adesioni entro i martedì a Claudio, tel. 392 4258175.*

SAVE THE DATE

**30/05-02/06 Isole Porquerolles (Francia) - programma aggiornato allegato.
Info Simona, tel. 335 6912148**

**26-28/6 Valle delle Meraviglie (Francia).
Info Ibrahim, tel. 320 2610431**

**11-19/07 Normandia-Bretagna (Francia).
Info Simona, tel. 335 6912148**

**10-12/07 Giro di Viso: anello attorno al Monviso (Italia-Francia).
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.