



## Newsletter 05/16 - Marzo

### **Domenica 06/03 - da Cavallermaggiore a Savigliano**

*Novità*

Lungo il torrente Maira un interessante percorso pianeggiante su sentiero sterrato attraverso la pianura cuneese. Dal ponte sul Maira di Cavallermaggiore si raggiunge la bellissima città di Savigliano, con la scenografica piazza, per la pausa pranzo. Il ritorno è per la via dell'andata. Sviluppo tot. km 20 circa. Possibilità di raggiungere in treno, in tarda mattinata, Savigliano per effettuare solo il ritorno (km. 10 circa). Pranzo al sacco con propri viveri o presso i bar ristoro di Savigliano. *Il luogo di ritrovo e punto partenza della camminata è a Cavallermaggiore.*

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:15 p.zza Pitagora 18 angolo via Monte Novegno- condivisione auto con ripartizione spese viaggio- partenza h. 8:30. Quota di partecipazione € 10 – noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro ore 18 di venerdì 04/03 a Cristina, tel. 320 1761766

## 8 Marzo – Festa della Donna



### **Sabato 12/03 – Winter Nordic Walking in Val Ferret (AO)**

Spettacolare facile camminata sulla neve, in collaborazione con il Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali, su pista pedonale battuta “*al cospetto del Monte Bianco e delle Grandes Jorasses*” !!

Percorso facile senza ciaspole: Plampincieux m 1580 – Lavachey m 1642 (bar ristoro) e ritorno. Sviluppo a/r. Km 10, dislivello +/- m 62.

Percorso medio con utilizzo ciaspole: Plampincieux m 1580 – Lavachey m 1642 - Rifugio Bonatti m 2025 (*aperto con ristoro*) e ritorno. Sviluppo a/r. Km 14 circa, dislivello +/- m 445.

*Previo pagamento dello skipass, è possibile percorrere le piste di sci di fondo.*

Noleggio ciaspole in loco o presso *Jolly Sport via Nizza 51/53* a €. 5,00.

Quota di partecipazione: €. 22 comprensiva viaggio a/r. in autopullman G.T e accompagnamento ciaspole con Guida Ambientale. Ritrovo ore 7.00 autoterminal di corso Vittorio Emanuele II e partenza autopullman G.T alle ore 7:15 puntuali.

Partenza fermata intermedia h. 7:30 dal piazzale adiacente Mc Donald's c.so Giulio Cesare all'imbocco dell'autostrada per Milano. Partenza bus rientro Torino ore 17:30

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di giovedì 10/03 con SMS (nome e cognome, fermata prescelta) a Claudio al 392 4258175.



### **Domenica 13/03 – Sentiero S1 del Roero 1^ parte: da Bra a Baldissero**

Il Grande Sentiero del Roero viene definito così poiché attraversa per intero la dorsale delle Rocche e gli otto borghi di sommità sorti sui dirupi dopo l'anno Mille. Il Sentiero si snoda per circa 40 km dal paese di Bra, *luogo di ritrovo e punto di partenza della camminata*, a quello di Cisterna d'Asti e permette di apprezzare la grande varietà paesaggistica del Roero e gli ambienti naturali più incontaminati, dove si ammirano una flora e una fauna ancora originarie.

Distanza 1° tratto km 16 – dislivello m 380. Pranzo al sacco con propri viveri.

**Logistica:** viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:50 p.zza Pitagora 18 angolo via Monte Novegno- condivisione auto con ripartizione spese viaggio- partenza h. 9,00. Quota di partecipazione € 10 – noleggio bastoncini € 3.

**Iscrizioni e disdette entro ore 18 di venerdì 11/03** a Simona, tel. 335 6912148



### **Domenica 20/03 Bosco delle Sorti della Partecipanza- Abbazia di Lucedio**

Il Bosco delle Sorti della Partecipanza di Trino, Parco naturale dal 1991, è l'ultimo lembo residuo della vasta foresta di pianura (*planiziale*) ora scomparso. L'Abbazia di Lucedio fu fondata nel 1123 dai monaci Cistercensi che bonificarono il territorio introducendo all'inizio del '400 – *primi in Italia* – la coltivazione del riso.

*Il luogo di ritrovo e punto partenza della camminata è a Trino all'ingresso del Parco.*

**Percorso:** Ingresso Parco/Cascina Guglielmina – Rifugio Crocetta – Fontane dello Zolfo e del Cappello – Ponte d'Assi - La Costa - Ingresso Parco.

Sviluppo tot. Km 11 circa – dislivello +/- m 44. Pranzo al sacco con propri viveri.

Visita facoltativa all'Abbazia di Lucedio, ingresso € 5.

**Logistica:** viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:15 a Torino parcheggio Auchan in c.so Giulio Cesare- condivisione auto con ripartizione spese viaggio– partenza h. 8:30 Quota di partecipazione € 10 + € 5 ingresso facoltativo Abbazia di Lucedio.

**Iscrizioni e disdette entro ore 18 di venerdì 18/03** con SMS (indicando: nome e cognome e disponibilità auto) a Claudio al 392 4258175.





### Corsi base di Nordic Walking

Sabati 12-19/03 h. 10.15-12.30 *Parco Piazza d'Armi* – costo € 45.

Info e iscrizioni a Simona, tel. 335 6912148.

Sabati 02-09/04 h. 10-12.15 *Parco Pellerina* – costo € 45.

Info e iscrizioni a Claudio, tel. 392 4258175.

### Lezione di ripasso e pulizia della tecnica

Sabato 12/03 h. 14-15.30 *Parco Piazza d'Armi* – costo € 8.

Info e iscrizioni entro venerdì 11/03 pomeriggio a Simona, tel. 335 6912148

### Allenamento Gymstick nordic

Sabato 19/03 h. 14-16 *Parco Piazza d'Armi* – costo € 10.

Info e iscrizioni entro venerdì 18/03 pomeriggio a Simona, tel. 335 6912148

### **SAVE THE DATE :**

22/4 - 1 o 2/5/2016 Camino de Santiago parte III – programma dettagliato allegato -  
Info e prenotazioni Simona, tel. 335 6912148.

26-31/05/16 L'arcipelago delle Egadi: un gioiello del Mediterraneo – programma  
dettagliato nel sito. Info e prenotazioni Claudio, tel. 392 4258175.

01-05/06/16 Nordic walking ad Hameenlinna in Finlandia – seguirà programma.  
Info e prenotazioni Arturo, tel 348 7011833 email: greenbearadventures@gmail.com

**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 2016, COMPRESIVA DI CARD FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15.