



## Newsletter 19 = Ottobre

### **Sabato 01/10 – La Gran balconata del Cervino – Valtournanche (AO)**

Facile camminata, in collaborazione con il Circolo dipendenti comunali, tra La Magdeleine e Chamois (caratteristico comune senza auto), in un tratto della Gran balconata del Cervino, *con splendidi scorci panoramici*.

Itinerario: La Magdeleine/Artaz m 1680 – strada forestale pedonale - cappella della Trinità - Corgnolaz, capoluogo del comune di Chamois m 1816. Sviluppo Km 5,5. Dislivello m 140. Il ritorno verrà effettuato utilizzando la funivia che da Chamois conduce a Buisson.

Pranzo al sacco con propri viveri o presso i punti di ristoro di Chamois.

Possibilità di raggiungere con una mulattiera l'incantevole Lago di Lod m 2012.

Quota di partecipazione: € 23,40 comprensiva viaggio a/r. in autopullman G.T , funivia Buisson-Chamois e accompagnamento con Guida Ambientale.

Ritrovo ore 7:30 autostazione di c.so Vittorio Emanuele II e partenza autopullman G.T per La Magdeleine alle ore 7:45 puntuali. Partenza fermata intermedia h. 8,00 dal piazzale adiacente Mc Donald's in corso Giulio Cesare. Partenza bus da Buisson alle ore 17:30 per rientro a Torino.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di giovedì 29/05 con SMS (indicando: la fermata prescelta) a Claudio al 392 4258175.

### **Domenica 02/10 – V Raduno piemontese Nordic Walking – Candelo (BI)**

Il V Raduno piemontese di Nordic Walking, organizzato quest'anno dall'istruttore Marco Macchieraldo, si terrà nel Biellese a Candelo, sede del famoso borgo medievale del Ricetto.

Sarà un'occasione importante *per far incontrare tutti i praticanti della camminata nordica in un contesto da favola*. Al termine dell'uscita si invitano tutti i partecipanti a gustare le specialità del luogo nei locali candelesi e a visitare il Ricetto e il Mercato dei Produttori Agricoli. Insomma, *un'occasione da non perdere!*

Ore 09:45 » Ritrovo partecipanti presso l'Area Camper di Candelo (BI)

Ore 10:15 - 13:30 » Camminata di circa 12 km con delle sorprese lungo il percorso!

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:30 in piazza Massaua fronte Cineplex – condivisione auto con ripartizione spese viaggio – partenza ore 8:40.

Iscrizioni e disdette entro h. 17 venerdì 30/09 a Simona, tel. 335 6912148.



## **Domenica 09/10 – Il lago di Viverone e la Serra Morenica**

Camminata tra due laghi nella Serra Morenica orientale, ricca di spunti culturali. Itinerario: Lago di Viverone (m 205) – Borgata Rolle – Lago di Bertignano (m 380) pranzo al sacco con propri viveri – Ricetto di Bertignano – Castello di Roppolo – lungolago Viverone. Sviluppo a/r. km 14 circa. Dislivello +/- m 200 circa.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:15 in corso Giulio Cesare presso parcheggio Auchan (lato pensilina fermata bus) – condivisione auto con ripartizione spese viaggio – e partenza per Viverone.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro h. 18 venerdì 07/10 con SMS (indicando disponibilità auto) a Claudio, tel. 392 4258175.



Lago di Bertignano

## **Domenica 16/10 – Lo Viol di Tàit e Gias del Prato (CN)**

Itinerario di grande interesse culturale e paesaggistico nel Parco delle Alpi Marittime, in media Valle Gesso, che parte con la visita all'Ecomuseo della Segale di S. Anna di Valdieri, per poi scoprire attraverso un percorso sotto un fitto bosco di latifoglie (carpino bianco, faggio, frassino, nocciolo, acero...), solitarie borgate ed ammirando costruzioni tradizionali con i tetti in paglia, sapientemente conservate, attraverso un *sentiero didattico ricco di pannelli informativi e punti di osservazione*.

Il percorso fa parte dell'Ecomuseo della Segale, che prevede tre sedi espositive: una a S. Anna (sede museale vera e propria), e le due abitazioni ristrutturate a Tetti Bartola e Tetti Bariau. Quota compresa tra 1000 e 1500 m. Sviluppo totale km 11 - dislivello +/- m 450. Pranzo al sacco con i propri viveri in una delle borgate su muretti a secco. Portare copri punta (brevi tratti iniziali e finali di asfalto).

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:15 in piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novegno – condivisione auto con ripartizione spese viaggio – partenza ore 8:30 per Borgo San Dalmazzo con ritrovo alle ore 9:45 presso Largo Argentera e in seguito, trasferimento a S. Anna di Valdieri ove avrà inizio la visita e la camminata. Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 14/10 ad Anna, tel. 339 7708554.





## **Domenica 23/10 – Da Saliceto al parco forestale del Roero**

Il percorso si snoda completamente in aree boschive; i boschi della antica *silva popularis*. Si attraversano boschi di castagni, roverelle, querce, pino silvestre e si percorre parte dell'anello del *sentiero botanico della Verna* (dal nome del rio di fondovalle) evidenziando la diversità di specie arboree tra la parte ove il sentiero corre nel fondovalle umido e la parte di crinale ove il terreno è più secco e arido. Pranzo al sacco con propri viveri. Distanza km 14,8 – dislivello +/- m 265.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:45 in piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novogno – condivisione auto con ripartizione spese viaggio – partenza h. 9,00. Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro ore 17 venerdì 21/10 a Simona, tel. 335 69121148.



## **Domenica 30/10 – Nel Monferrato tra castelli e meridiane**

Piacevole camminata su tratti pianeggianti e saliscendi attraverso le dolci colline del Monferrato astigiano. Da Montiglio, paese arroccato dominato da uno splendido castello, dopo una visita alla Pieve romanica di San Lorenzo, su stradine sterrate e brevi tratti asfaltati raggiungeremo piccoli borghi molto ben conservati (*stupendo il centro storico di Rinco con la sua torre e il castello*) per ritornare a Montiglio con percorso ad anello. Pranzo al sacco con propri viveri.

Itinerario: Montiglio – Scandeluzza – Rinco – Colcavagno – Montiglio.

Sviluppo a/r. km 14,50 circa.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:15 in Strada Traforo del Pino davanti alla stazione della Dentiera – condivisione auto con ripartizione spese viaggio – partenza ore 8:30.

Possibilità di raggiungere il punto di ritrovo con bus 15-68 o 61.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro venerdì 28/10 a Cristina, tel. 320 1761766.



Montiglio

### **Corsi base di Nordic Walking**

**Sabati 01-08/10 h. 10,00 – 12.15 campo sportivo di Roccavione – costo € 45.  
Info e iscrizioni ad Anna, tel. 339 7708554**

**Sabati 08-15/10 h, 10.15 – 12.30 Parco Piazza D'Armi – costo € 45.  
Info e iscrizioni a Claudio, tel. 392 4258175**

**Sabati 15-22/10 h. 10,00 – 12.15 Parco Colletta – costo € 45.  
Info e iscrizioni a Cristina, tel. 320 1761766**

### **Allenamenti nordic walking nei Parchi pubblici**

**Sabato 08 e 29/10 h 10-11.30 Parco Colletta – passerella ciclopedonale in Lungo Dora Voghera - Costo € 5,00 - Adesioni a Cristina, tel. 320 1761766.**

**Sabati 22 e 29/10 h. 10-12 Parco della Mandria - ingresso Tre Cancelli  
Costo € 5,00 – Adesioni a Claudio, tel. 392 4258175.**

**Giovedì 06-13-20-27/10 h. 18.15-19.30 Parco Piazza D'Armi ang. c.so IV Novembre  
Gratuito soci Fitel - Adesioni a Claudio, tel. 392 4258175. Nb**

### **SAVE THE DATE**

**29/10-01/11 Ponte dei Santi ad Arma di Taggia - Programma dettagliato nel sito.  
Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.**

**04-11/01/17 Lanzarote – Canarie (Spagna) – Programma dettagliato nel sito.  
Info e prenotazioni a 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 2016, COMPRESIVA DI CARD FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15.**