



Newsletter 11/19 – anno XXVIII – mese di Giugno

Domenica 02/06 – Il sentiero del Pellegrino – Noli (SV)

Il panoramico itinerario ad anello, d'interesse naturalistico, storico e archeologico, parte da Noli per arrivare alla chiesa di Santa Giulia e Santa Margherita (XIII/XIV sec.) per proseguire, attraverso la macchia mediterranea, e giungere alla Torre delle Streghe (XVI sec.) accompagnati da un paesaggio mozzafiato soprattutto raggiungendo il punto panoramico poco prima del sentiero per l'Altopiano delle Manie. Immerso in una macchia mediterranea che profuma l'aria e dal quale, nel verde, fanno capolino antiche borgate agricole circondate da vigneti. L'itinerario prosegue tra olivi e vigneti; le vigne sono prevalentemente senza filo, secondo una pratica ormai in disuso che utilizza solo pali in legno castagno: qui si producono vini non in grandi quantità, ma di qualità, che hanno ottenuto il marchio di qualità DOC Riviera di Ponente. Il percorso continua ritornando verso Noli e visitando la Grotta dei Falsari, che la tradizione nolese narra che avesse accolto un gruppo di contrabbandieri che nascondevano qui le loro merci. All'interno si possono notare alcuni muretti a secco forse di epoca romana e una vasca scavata nella roccia probabilmente utilizzata per la raccolta dell'acqua. Pranzo al sacco con i propri viveri al punto panoramico. Sviluppo a/r. km 11 circa, dislivello +/- m 300.

Logistica: viaggio con mezzi propri, ritrovo ore 10.15 presso il parcheggio a fianco dell'antica Chiesa di San Francesco d'Assisi, situata in piazza Don Vivaldo a Noli. Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.
Iscrizioni e disdette entro ore 19:00 giovedì 30/05 ad Annamaria tel. 339 7708554.



Domenica 09/06 - Pian dell'Azaria - Valle Soana (TO)

Camminata naturalistica nello stupendo piano dell'Azaria, all'interno del versante canavesano del *Parco Nazionale del Gran Paradiso*, definito dallo scrittore Mario Rigoni Stern "il luogo più bello del mondo".

Itinerario: Campiglia Soana (m. 1350) – Gr. Rondonero – Casa reale di caccia – Azaria – Grange Aramant (m. 1700) : sosta per pranzo al sacco con propri viveri – Azaria – Chiesetta Sacro Cuore di Gesù (m. 1573) – Antica strada reale di caccia – Gr. Cugnona – Campiglia e ritorno. Sviluppo a/r. Km. 10 circa – dislivello +/- m. 350.

Logistica: viaggio con mezzi propri, incontro ore 8:00 in corso Regina Margherita n. 304 (Palazzetto Maffei) angolo c.so Potenza – condivisione auto e ripartizione spese viaggio – partenza h. 8:10 per Campiglia Soana, ove inizierà la camminata. Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro ore 18 venerdì 07/06 a Claudio, tel. 392 4258175.



Domenica 16/06 -Lanzo : dal Ponte del Diavolo a Vallo T.se

Il ponte del Diavolo fu edificato nel 1378 con il consenso di Amedeo VI di Savoia (conosciuto come il Conte Verde), con lo scopo di collegare Lanzo e le sue valli con Torino. Leggenda vuole che fu il diavolo in persona a costruirlo dopo che due ponti precedenti erano crollati, in cambio avrebbe preso per se l'anima del primo a transitare e per questo fu fatto passare un cagnolino. Il diavolo arrabbiato, sbattendo le zampe sulle rocce avrebbe formato le "Marmitte dei Giganti". Percorso quasi pianeggiante fino a Monasterolo, parallelo in parte al corso della Stura, prosegue con una salita nel bosco di 170 M per arrivare in vista di Vallo.

Ritorno sullo stesso percorso dell'andata. Pranzo al sacco con propri viveri.

Giro A - distanza km 18 - dislivello + - 325 m

Giro B - distanza km. 9 - dislivello + 280 - 160 m - arrivo a Vallo

Giro C - distanza km 6 - dislivello + - 100 m - arrivo a Monasterolo

Logistica: ritrovo h. 8:50 Piazza Massaua, 9 fronte cinema Cityplex - condivisione auto con ripartizione spese tra i partecipanti – partenza h. 9,00 per Lanzo T.se, ove inizierà la camminata.

Quota di partecipazione € 10. Noleggio bastoncini € 3.

Iscrizioni e disdette entro ore 19:00 venerdì 14/06 a Simona, tel. 335 6912148.



Domenica 23/06 –

-in corso di programmazione.

Domenica 30/06 –Ru Cortaud - Notre Dame de Montagnards

L'itinerario parte dall'alpe Barmasc m 1828 (ampio parcheggio) sopra Antagnod in val d'Ayas, in direzione dell'agriturismo "La Maison du Braconnier" che si lascia sulla destra ed in breve si raggiunge il Ru Courtaud, antico canale irriguo che vede la sua costruzione nel lontano 1300.

Qui si segue il canale tenendolo sulla sinistra per circa 45 minuti passando sopra Antagnod. (sentiero 5). Si prende quindi la carrareccia che sale all'alpe Metzán sempre sulla sinistra dopo avere attraversato il canale (il cartello segnavia indica Agriturismo). Dopo circa 15 minuti si raggiunge l'Alpe Metzán dove si trova l'Agriturismo La Tchavana di Metzán.



Alle spalle dell'agriturismo parte il sentiero che porta alla "Cappellina Vascoccia" nota anche come Notre Dame des Montagnards m 2251, con vasto panorama sul gruppo del Monte Rosa. Dalla cappella si ridiscende completando un anello che riporta al bivio dove abbiamo attraversato il Ru Courtaud e poi lungo la via dell'andata al parcheggio. Sviluppo a/r. Km 13 – dislivello +/- m 430.

Logistica: viaggio con mezzi propri, ritrovo ore 7:50 in corso Giulio Cesare parcheggio Auchan (lato pensilina fermata autobus)- condivisione auto e ripartizione spese viaggio –partenza h. 8:00 per Barmasc, ove inizierà la camminata. Quota di partecipazione € 10. Pranzo al sacco con propri viveri.

Iscrizioni entro giovedì 27/06, dopo le ore 17:30, via SMS o WhatsApp a Patrizia, al 392 2392933. Ultime conferme o disdette entro venerdì 28/06 ore 12:30.

Corsi base di nordic walking

Sabati 15-22/06 h. 10:00-12:15 Parco delle Vallere C.so Trieste, 98 - Moncalieri. Costo € 45. Info e prenotazioni a Patrizia- point Moncalieri, tel. 392 2392933.

Lezioni individuali nel Parco Ruffini, da concordare.
Info Claudio, tel. 392 4258175.



Allenamenti nordic walking nei parchi

Allenamenti infrasettimanali ed il sabato mattina e/o pomeriggio presso *Parco Fluviale di Roccavione, Borgo San Dalmazzo, Cuneo ed a Roaschia*, in orario da concordare. Costo € 6. Adesioni ad Annamaria- point Roccavione, tel. 339 7708554.

Mercoledì 05-12-19-26/06 h. 18.15- 19.30 *Parco Piazza d'Armi C.so Sebastopoli*. Allenamenti gratuiti. Info Claudio, tel. 392 4258175.

Giovedì 06-13-20-27/06 h. 18.15-19.30 *Parco Colonnetti: parcheggio v. Artom 30/A angolo v. M. Panetti nei pressi della Casa del Quartiere*. Costo € 5. Adesioni a Patrizia- point Moncalieri, tel. 392 2392933.

SAVE THE DATE

08-09/06/19 *Trekking a Santa Margherita Ligure –S. Fruttuoso* Programma nel sito. Info e prenotazioni a Patrizia, tel. 392 2392933.

20-24/06/19 *Splendida Valtellina –* Programma nel sito. Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

22-24/06/19 *Trekking a Cogne, nel Parco Nazionale del Gran Paradiso*. Info a Claudio, tel. 392 4258175 - Programma nel sito.

30/06-06/07 *Luglio in Provenza– dall'Isola St. Marguerite alla spettacolare piana di Valensole attraverso la panoramica via del Verdon -* Programma nel sito. Info e prenotazioni ad Annamaria, tel. 339 7708554. .

03-08/08/19 *L'Altopiano del Renon –* Programma nel sito. Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

15-20/08/19 *Ferragosto nel Vercors –* Programma nel sito. Info e prenotazioni a Simona, tel. 335 6912148.

N.B: PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA ASSOCIAZIONE E' RICHIESTA LA TESSERA 2019, COMPRESIVA DI CARD FITEL CON COPERTURA ASSICURATIVA, FORNITA AL COSTO DI € 15.

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 USCITE 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'.

Intestino sano, gli effetti del caffè

Fonte: <https://dilei.it/benessere/>

Il caffè agisce sul nostro intestino, ma lo fa in modo molto particolare, come ha svelato una nuovissima ricerca scientifica

23 maggio 2019 - Il **caffè** è senza dubbio una delle bevande più consumate al mondo e ha degli effetti molto particolari sul **nostro intestino**.

Secondo alcune ricerche ogni giorno vengono consumate circa **3 miliardi di tazzine**, che agiscono sull'organismo con un **effetto stimolante** e non solo. Lo svela una ricerca americana che ha analizzato il modo in cui il caffè agisce sull'intestino, sfatando un mito: non è vero che la caffeina migliora la motilità intestinale.

Lo studio, realizzato da alcuni studiosi dell'**Università del Texas** ha dimostrato che ha migliorare il transito intestinale non è l'assunzione del caffè, specialmente la mattina. I risultati dello studio, presentati nel corso del convegno della *Digestive Disease Week*, hanno messo in luce gli effetti della **bevanda stimolante** sull'intestino.

Gli esperti hanno condotto una serie di **test su alcuni topi** di laboratorio che per 3 giorni sono stati nutriti con delle dosi di caffè. In seguito le feci degli animali sono state analizzate ed è stata svelata la loro composizione. Infine gli scienziati hanno dunque appurato che la bevanda aveva ridotto il numero di batteri.

“Quando i ratti venivano trattati con il caffè per tre giorni, la capacità dei muscoli nell'intestino tenue di contrarsi sembrava aumentare – **ha svelato Xuan-Zheng Shi**, autore dello studio e professore presso l'Università di Texas Medical Branch -. È interessante notare che questi effetti sono indipendenti dalla caffeina, perché il caffè senza caffeina ha effetti simili al caffè normale”.

Solo ulteriori e approfonditi studi potranno svelare il meccanismo che porta il caffè a modificare la flora batterica e se la bevanda agisce esclusivamente **su alcuni batteri**. D'altronde, come è noto, la tazzina più amata dagli italiani comporta degli effetti particolari che coinvolgono tutto il corpo.

Studi scientifici hanno dimostrato che consente di ridurre del 25% il rischio di ammalarsi di **diabete** e del 27% quello di sviluppare **l'Alzheimer**. Alcune ricerche hanno evidenziato gli effetti protettivi della bevanda contro le malattie cardiovascolari, evidenziando anche la capacità del caffè di contrastare **l'azione dei radicali liberi**, grazie alla presenza di **polifenoli** nei chicchi.

Quando berlo? Gli studiosi non hanno dubbi. **Meglio se fra le 9.30 e le 11.30, proprio quando il cortisolo inizia a calare.**