

Camminare fa bene&diverte

PROPOSTE MESE Aprile 2024

Ci puoi seguire sulla pagina facebook :camminare fa bene e diverte

www.auser.lombardia.it/Como/oltrelosguardo

Camminare in gruppo: per dare l'opportunità di socializzazione, praticare uno stile di vita sano, attivo, sostenibile e per conoscere il nostro territorio

Venerdì 5 Aprile

Passeggiata a Castiglione Olona Accompagnati da Paola fedeli

Ritrovo ore 14.30 Parcheggio via XXIV Maggio Castiglione Olona

ore 13.30 Posteggio Cisalfa Montano Lucino

Castiglione Olona "Isola Tosca In Lombardia: Chiesa della Collegiata Palazzo Branda Centro Storico Chiesa di Villa Castello Monteruzzo

Iscrizione entro mercoledì 3 Aprile

Mercoledì 10 Aprile

Val Senagra

ritrovo ore 10 Via Delle Alpi Grandola ed Uniti

ore 9.15 Parcheggio comunale Tavernola Como

Percorso ad anello su strada asfaltata, sentiero di montagna in alcuni punti sassoso, con saliscendi dislivello m 500 Km 10

Si richiede passo sicuro e buona resistenza ore totali di cammino 4/5

Pranzo al sacco oppure all' Agriturismo la Chioderia

Iscrizione entro Lunedì 8 Aprile

Venerdì 12 Aprile

Parco di Brenno camminata nella campagna

Ritrovo ore 14.30 Via sant'Ambrogio Costa Masnaga (da confermare)

ore 13.45 Posteggio Esselunga Lipomo

percorso ad anello Km 10 su sentiero pianeggiante e asfalto

Iscrizione entro Mercoledì 10 Aprile

Lunedì 15 Aprile

Alla scoperta dei Cammini

ore 17 Auditorim Camnago Volta Via Clerici Camnago Volta Como

Fabio Corbani racconta un suo nuovo cammino :

4 Passi lenti lungo il Cammino del nord ...e non solo.

Da Irun a Santiago de Compostela

ingresso libero

Mercoledì 17 Aprile

Incontro teorico Non è mai tempo di perdere

con le ostetriche Giorgia Berselli e Francesca Speziale

ore 15 Palestra Via Clerici Camnago Volta Como (Luogo da confermare)

ingresso libero con prenotazione inviando una mail a

gabriella.cammino@virgilio.it

Venerdì 19 Aprile Assemblea soci

Rifugio Prabello

ritrovo ore 14.30 Pian delle Alpi Casasco d'Intelvi

ore 13.45 Parcheggio comunale Tavernola

percorso su sentiero nel bosco dislivello m 250 km 7

Al ritorno ci fermeremo al pian delle Alpi per una merenda e per svolgere l'assemblea dei soci.

Sono gradite torte dolci e salate, bibite, bicchieri, tovaglioli... da comunicare anticipatamente ...

iscrizione entro mercoledì 17

Lunedì 22 Aprile , nel pomeriggio, visita Al Museo e alla Biblioteca

Istituto Carducci Via Cavallotti Como (data da confermare)

Per un numero minimo di 15 Persone e un massimo di 25

Iscrizioni entro Lunedì 8 Aprile

Mercoledì 24 Aprile

Abbadia Lariana e le sue frazioni

ritrovo ore 10 Abbadia Lariana Via San Martino Piazza San Martino

ore 9

Percorso ad anello su strada asfaltata e sentiero in prevalenza acciottolato ,e con una parte sassosa, con pendenza lieve tranne nel primo tratto dove è presente una pendenza sostenuta al ritorno una discesa ripida

KM 10/12

Pranzo al sacco

iscrizioni entro lunedì 22 Aprile

- **Occorre, per le camminate essere in possesso scarponcini e avere i bastoncini**
- **Le camminate possono subire delle variazioni o essere sospese per motivi organizzativi**
- **Per iscriversi : inviare una e mail a gabriella.cammino@virgilio.it oppure un sms al 3336973096 scrivendo nome e cognome dei partecipanti e numero di telefono**
- **Si prega di non telefonare ma di inviare un sms o la e mail informando che avete bisogno di parlare direttamente**
- **Si darà la precedenza agli iscritti Auser Oltre lo Sguardo, Legambiente Angelo Vassallo Como.**

