

Camminare fa bene&diverte

PROPOSTE MESE MAGGIO 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 territori

Venerdì 3 Maggio

Valle del Lanza e Cave di Molera

Ritrovo ore 14.30 Stazione Valmorea

Ore 13.45 Montano Lucino Posteggio Cisalfa vicino al Bennet

Percorso su sentiero in parte sassoso e asfalto Km 9 Piccoli dislivelli

Iscrizione entro Mercoledì 1 Maggio

Sabato 4 Maggio

La valle del Cosia Festival Ecolario

Partenza ore 9.30 Piazza Martignoni Camnago Volta

La via del tram Ponte del Bottino, San Francesco, Villa di Volta, Santa Cecilia , **accompagnati da Silvia Fasana e Franca Ronchetti**

Ore 13 Aperitivo offerto da Legambiente

Iscrizioni entro venerdì 3 Maggio . La camminata è aperta a tutte e tutti

Lunedì 6 Maggio

Cammini

ore 17 Auditorium Via Ciceri Camnago Volta

Giuliano Borsetto presenta

Il Cammino Celeste :

- da Aquileia al Monte Lussari
- per le antiche vie di pellegrinaggio del Friuli Venezia Giulia

ingresso libero

Mercoledì 8

Incontro: Non è tempo di perdere

ore 15 Cascina Massée Albate Como

Venerdì 10 Maggio

Alpe Spessola

ritrovo ore 14.30 Colma di Sormano

ore 13.30 parcheggio Esselunga Lipomo
Percorso su sentiero nel bosco in parte sassoso
Km 8 dislivello m 200
Iscrizione entro Mercoledì 8

11/12 Maggio Valle Antrona - Domodossola

Mercoledì 15 MAGGIO

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 presso Agriturismo la Chioderia €22 da prenotare al momento dell'iscrizione
Iscrizione entro Lunedì 13Maggio

Venerdì 17 Maggio

Sorgente del Lambro

ritrovo ore 14.30 Via dell' Alpe Magreglio
ore 13.30 Posteggio Esselunga Lipomo
Sorgente, Bus di pegur, Marmite dei giganti, Masso erratico
percorso ad anello Km 8 su sentiero in parte sassoso dislivello m 200
Iscrizione entro Mercoledì 15 Maggio

Mercoledì 22 Maggio

Sentiero delle espressioni Val d'Intelvi

ritrovo ore 10 Almanno in Val d'Intelvi
ore 9 Parcheggio comunale Tavernola Como
Percorso ad anello. Sentiero di montagna, in parte nel bosco e nei prati con saliscendi impegnativi
Km 12 dislivello m 400
Pranzo al sacco oppure al rifugio Pratolina da prenotare al momento dell'iscrizione
Iscrizione entro lunedì 20 Maggio

Venerdì 25 Maggio

Rifugio Martina da definire

Ritrovo ore 14.30 Via San Primo Lezzeno da confermare
ore 13.30 da definire
Iscrizioni entro mercoledì 22 Maggio

Venerdì 31 Maggio

Camminata di chiusura con aperitivo condiviso

Alpe del Vicerè - Baita Patrizi

Ritrovo ore 14.30 Parcheggio Alpe del Vicerè (a pagamento)

ore 13.45 Parcheggio Esselunga Lipomo

Raggiungeremo la Baita Patrizi, sentiero nel bosco in parte sassoso
con punti fangosi e leggermente esposti. km 7, dislivello m 200

Al rientro all' Alpe del Vicerè, per augurarci buona Estate . Aperitivo condiviso

iscrizione entro Mercoledì 29 Maggio

- **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.**