

## Camminare fa bene & diverte

### PROPOSTE MESE DI MARZO 2023

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

[www.auser.lombardia.it/Como/valmorea](http://www.auser.lombardia.it/Como/valmorea)

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

**Mercoledì 1 Marzo** Quattro chiacchiere davanti ad una tazza di tè  
ore 15.30 Sala del centro civico Camnago Volta Piazza Martignoni  
**Io ci metto il divano: Proiezione del documentario COMO BLUES**

Un videodocumentario sulla città di Como attraverso immagini, musica e storie di cittadini con e senza dimora

**iscrizione entro martedì 28**

**Venerdì 3 Marzo** Monte Orfano accompagnati da Silvia Fasana

Ritrovo ore 14 Montorfano Parcheggio del mercato Via Brianza

ore 13.30 parcheggio Esselunga Lipomo

Camminata su strada asfaltata e sentieri nei boschi con dislivello m 200 km 7 durata ore 3

**iscrizione entro Mercoledì 1**

**Venerdì 10 Marzo** San Fermo della Battaglia Montano Lucino

**ritrovo** ore 14 parcheggio Via Mornago ( Scuole) San Fermo della Battaglia

percorso ad anello km 8 con piccoli dislivelli su strada asfaltata e sentiero nel bosco durata ore 3

iscrizione entro Mercoledì 8

Mercoledì 15 San Benedetto in Val Perlana

Ritrovo ore 10.30 Posteggio Abbazia Acquafredda Via abbazia Acqua Fredda 16 Lenno

ore 9.30 parcheggio comunale di Tavernola Como

Percorso ad anello dislivello m 600 Km 13 durata ore 6

Pranzo al sacco

Contributo volontario per l'apertura dell' Abbazia

**Iscrizione entro Lunedì 13**

**Venerdì 17 Marzo** Brughiera canturina Alla scoperta delle sorgenti . Accompagnati dalla presidente Legambiente di Cantù

**Ritrovo** ore 14 Stazione di Brenna /Alzate

ore 13.30 Parcheggio piscina di Muggiò

Camminata in sentieri nei boschi con leggeri dislivelli km 5

Si richiede un piccolo contributo volontario da devolvere a Legambiente Cantù

**Iscrizione entro Mercoledì 15**

**Venerdì 24 Marzo Alpe del Vicerè Capanna Mara**  
**Ritrovo ore 14 Parcheggio Alpe del Vicerè Via Partigiana Abavilla**  
ore 13.30 Parcheggio Esselunga Lipomo  
Percorso su sentiero di montagna dislivello m 225 km 8 durata ore 3  
**Iscrizioni entro Mercoledì 22**

**Mercoledì 29 Marzo Caglio Sormano**  
**Ritrovo ore 10.30 Caglio parcheggio inizio paese Borgo Funcai**  
ore 9.30 parcheggio Esselunga Lipomo  
Campoè sentiero dei castagneti colma di Sormano Percorso ad anello su sentieri dislivello m 346 km 8  
Possibilità di pranzo al sacco o in baita  
**Iscrizioni entro Lunedì 27**

**Venerdì 31 Baita Monte Goi**  
**Ritrovo ore 14 Cimitero di Lipomo Via cimitero Lipomo**  
Percorso su sentiero e strada asfaltata dislivello m 150 km 7 In baita piccola merenda contributo da stabilire .Assemblea soci per approvazione bilancio consuntivo 2022  
**iscrizione entro Mercoledì 29**

#### **.Erbe spontanee e fiori selvatici**

Durante il mese di Marzo sono previsti, in collaborazione con la cooperativa Miledù due incontri Erbe spontanee e fiori in cucina e ad Aprile la visita alla coltivazione curata dai soci della cooperativa a Civiglio  
date da confermare. Hai partecipanti sarà richiesto un contributo volontario da devolvere alla cooperativa

- **Occorre, per le camminate indossare 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](mailto: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.**
- **Gli iscritti/e Auser oltre lo sguardo e Legambiente Angelo Vassallo hanno la precedenza sui non iscritti/e in caso di numeri superiori alle 20 persone per escursione**

