

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

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 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**

