

Camminare fa bene&diverte

PROPOSTE MESE DI Marzo 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 1 Marzo

La Madonna delle sette spade da Ponzate

a Tavernerio accompagnati da Fabio Livio

Ritrovo ore 14 Piazza di Ponzate

ore 14.45 Via IV Novembre 15 Tavernerio Vicino a Villa Santa Maria

Percorso ad anello con salite e discese su strada asfaltata, sentiero nel bosco, acciottolato dislivello m 200 complessivo 400 Km 8

durata ore 3.30

Si consiglia il ritrovo a Tavernerio per chi ha difficoltà ad affrontare un percorso con frequenti salite e discese in pratica attraverseremo 3 valli

In caso di pioggia, per i coraggiosi giro del Lago del Segrino. Ritrovo ore 14.30 Parcheggio prima del lido Via Panigatti Eupilio e per i golosi a fine camminata visita alla pasticceria "La corte golosa"

Iscrizione entro mercoledì 28 Febbraio, comunicare il luogo di ritrovo

Mercoledì 6 Marzo

Rifugio SEV e Corno orientale

ritrovo ore 9.30 Parcheggio Esselunga Lipomo 10.15 Cimitero di Valbrona

ore 10.30 Valbrona Alpe Oneda Via Ziniga

Percorso su strada asfaltata, sentiero di montagna in alcuni punti sassoso, dislivello m 600 Km 10

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

Pranzo al sacco o al rifugio da prenotare al momento dell'iscrizione

Iscrizione entro Lunedì 4 Marzo

Venerdì 8 Marzo

Giornata internazionale delle donne

Da Como A Cernobbio

Ritrovo ore 14 Stazione San Giovanni Como

Camminata itinerante

Parco della stazione Musiche a cura di Carlotta Bresciani

Istituto Carducci: La sala dei Nobel, Teresa Ciceri, Candida Lena Perpentì - a cura dell'associazione Giosuè Carducci

Società Canottieri Lario: incontro con Elisa Grisoni, Campionessa Mondiale- a cura della società Canottieri

Parco di Villa Olmo Letture -a cura di Leggimi Forte Auser Oltre Lo sguardo
Chilometro della conoscenza
Tavernola centro civico: Anita Pusterla - a cura di Renato Tettamanti
Cernobbio, Villa Bernasconi: letture e canzoni a cura di Leggimi Forte Auser Oltre lo sguardo
Rientro in bus o battello
Iscrizione entro Mercoledì 6 Marzo

Venerdì 15 Marzo

Le marcite e Scarenna - Santuario della Madonna di San Calocero

Ritrovo ore 14.30 Canzo parcheggio della Comunità Montana, Via Via Vittorio Veneto 16 - Canzo

ore 13.40 Posteggio Esselunga Lipomo
Percorso su strada asfaltata e sentieri, pianeggiante km 10
durata ore 3

Iscrizioni entro mercoledì 13 Marzo

Mercoledì 20 Marzo

I Forti di Colico

**Ritrovo ore 10 Ingresso Forte Montecchio - Colico
ore 8.45 parcheggio Esselunga Lipomo**

Visita al forte con guida
Si raggiungerà a piedi Forte Fuentes
Pranzo al sacco
Visita con guida al Forte
Rientro a Forte Montecchio
Percorso ad anello di km 10 su strada asfaltata, sentiero nel bosco, in parte sassoso
Contributo biglietto singolo d'ingresso e guida € 16 da versare in loco

Iscrizioni entro lunedì 18 Marzo

Venerdì 22 Marzo

I boschi del canturino: Acque di sorgente. Accompagnati da Nadia Iacchini, presidente
Legambiente Cantù

**Ritrovo ore 14, Stazione di Brenna Alzate
ore 13.30 Piscina Muggiò Como**

Percorso ad anello di Km 8 dislivello m 100 su acciottolato e sentiero nel bosco sassoso in zone umide. Durata ore 3.30

Contributo volontario €3 da donare per la ristrutturazione della stazione

Iscrizione entro Mercoledì 20 Marzo

- **Occorre, per le camminate essere in possesso di 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.**