

Camminare fa bene&diverte

PROPOSTE MESE di SETTEMBRE/OTTOBRE 2026

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

Mercoledì 30 SETTEMBRE giornata intera Rifugio Riva Alpe Piantedo

Primaluna

Ritrovo ore 10.15 Baiedo (Primaluna - Lecco)

ore 9.00 Parcheggio Esselunga Lipomo

Raggiungeremo il Rifugio Riva su sentiero in parte nel bosco, con fondo con presenza di sassi e radici con un dislivello di m 500. Km 10/12

Pranzo al sacco oppure in rifugio prenotando al momento dell'iscrizione

Si richiede una buona autonomia

Iscrizioni entro lunedì 28 Settembre

Venerdì 2 Ottobre Torrente Cosia

Ritrovo ore 14.30 Piazza Martignoni Camnago Volta Como

Sentiero nel bosco, in parte sassoso, con radici esposte e parte su asfalto, dislivello m 150, km 6

Al rientro presentazione del nuovo calendario e merenda condivisa presso la sala del centro Civico

Durata ore 3

Iscrizione entro Mercoledì 30 Settembre

Venerdì 9 Ottobre Pigra Corniga

Camminata di tutta la giornata con pranzo a sacco

Ritrovo ore 10 davanti alla funivia per Pigra Argegno; 10.30 Piazzale Funivia Pigra

ore 9.15 Parcheggio comunale Tavernola davanti all'imbarcadero Como

Raggiungeremo Pigra con la Funivia per poi percorrere il sentiero che raggiunge Corniga dove

pranzeremo al sacco (a Corniga non sono presenti negozi o ristori)

Percorso in parte su asfalto, poi sentiero nel bosco con presenza di sassi e radici, all'andata in discesa, al ritorno in salita; dislivello m200

(al momento dell'iscrizione indicare dove vi farete trovare)

Iscrizioni entro Mercoledì 7 Ottobre

Venerdì 16 Ottobre Il castagneto di Caglio

Ritrovo ore 14.30 Caglio

ore 13.15 parcheggio Esselunga Lipomo

Km 7, dislivello m.200 ;sentiero nel bosco e in parte su strada asfaltata

Durata ore 3

Iscrizioni entro Mercoledì 14 Ottobre

Venerdì 23 Ottobre Percorso Kneipp Lurate Caccivio

Ritrovo ore 14.30 Montano Lucino Via Adua 2 Centro commerciale davanti ingresso

ROADHOUSE RESTAURANT (Obi Montano Lucino)

ore 14.15 Centro commerciale Montano Lucino la Porta d'Europa davanti al negozio Cisalfa

Camminata nei boschi di Montano e Lurate con fermata rigenerativa presso il percorso Kneipp

Km 7, con leggeri dislivelli

Iscrizioni entro Mercoledì 21 Ottobre

LUNEDÌ 26 OTTOBRE MONTE MEGNA

Ritrovo ore 10 Lasnigo

ore 9 Parcheggio Esselunga Lipomo

Percorso in parte ad anello, di km 10 con dislivello di m 560 su sentiero con presenza di sassi e roccette. Si richiede passo sicuro e buona autonomia

Pranzo al sacco

Iscrizioni entro Venerdì 23 Ottobre

VENERDÌ 30 OTTOBRE ALPE SPESSOLA SORMANO

Ritrovo ore 14 Colma di Sormano posteggio vicino all'osservatorio

ore 13 parcheggio comunale a raso Via Castelnuovo Como

Camminata su sentiero nel bosco all'inizio ben tracciato e ampio che poi si restringe per raggiungere il punto panoramico

Dislivello m 150, km 8, durata ore 3

Iscrizioni entro Mercoledì 28 Ottobre

Il ritrovo del gruppo è il primo indicato, negli altri punti è possibile usufruire di carpooling ,ma su base volontaria di chi mette a disposizione l'auto e non si garantisce che sia possibile coprire tutte le necessità

- **Occorre, per le camminate essere in possesso di scarponcini ,di bastoncini da trekking avere un abbigliamento consono e adatta ai cambiamenti climatici e un piccolo pronto soccorso personale con i farmaci per patologie di cui si soffre**
- **Le persone che partecipano sono responsabili della propria attrezzatura che deve essere adeguata per camminate in montagna e avere una buona autonomia nel camminare su sentieri**
- **Durante le camminate occorre rimanere in gruppo senza superare la persona di riferimento per la camminata e non rimanere indietro o decidere di abbandonare il percorso senza avvisare chi accompagna il gruppo**
- **I cani sono ammessi se condotti al guinzaglio e devono avere la museruola quando si sale su mezzi pubblici**
- **Le camminate per motivi meteorologici o per valutazione degli organizzatori possono subire variazioni o essere sospese**
- **Per iscriversi : inviare una e mail a camminoausercomo@gmail.com oppure un sms al 3336973096 **scrivendo nome , 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.**
- **Le camminate per motivi meteorologici o per valutazione degli organizzatori possono subire variazioni**