

Camminare fa bene & diverte

PROPOSTE MESE DI OTTOBRE 2023

Ci puoi seguire sulla pagina facebook :camminare fa bene e diverte
www.auser.lombardia.it/

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

Mercoledì 8 Novembre Erbe e fiori spontanee

Oratorio di Santa Cecilia Via Clerici Camnago Volta ore 15.30

secondo incontro : **Fiori ed erbe della Valle del Cosia e della Valle di Ponzate.**

Immagini e parole

con il Dr. Pietro Testori conoscitore della flora del territorio comense e Claudio Giuffrida, appassionato ricercatore floristico

Iscrizioni entro lunedì 6 Novembre

Venerdì 10 NOVEMBRE La Valle del Breggia Svizzera

Ritrovo ore 14.00 Parcheggio dietro al centro commerciale Breggia, Balerna, Svizzera
Valle del Breggia, Chiesetta Rossa. Ritorno

Dislivello m 150, sentiero nel bosco, Km 7. Durata ore 3

Iscrizioni entro Mercoledì 8 Novembre

Sabato 11 Novembre Cammina Foreste Urbane 2023

Albese con Cassano e il torrente Cosia

**in collaborazione con il Plis Valle del Cosia, ASF Regione Lombardia, Legambiente regionale
ore 9.30 parcheggio Via Colombo, Albese con Cassano**

Percorso ad anello di Km 8 dislivello m 100 su strada asfaltata, acciottolato e sentiero nel bosco sassoso. Durata ore 3.30

Dalla baita degli Alpini, alla Grotta della Madonna del Cepp, le cascine, alla baita degli Apini

**Percorreremo un tratto lungo il torrente Cosia fino a raggiungere il torrente Vallone
accompagnati dal Dr. Alessandro Bianchi, agronomo**

Iscrizioni entro giovedì 9 Novembre

Mercoledì 15 Novembre Brunate Torno

Ritrovo ore 10 Piazza della funicolare Como

Brunate, Monte Piatto, Torno

Pranzo a sacco oppure al rifugio da prenotare al momento dell'iscrizione

Si consiglia di raggiungere la funicolare con i mezzi pubblici

Rientro a Como in battello o in bus di linea

Percorso nel bosco, in alcuni punti sentiero esposto e stretto, dislivello m 400, km 10. Lunga discesa con gradoni

Iscrizioni entro lunedì 12 Novembre

Venerdì 17 Novembre

Il Romanico a Cantù Galliano e Sant' Adriano in collaborazione con Legambiente Cantù
Ritrovo ore 14 Parcheggio Via Sant'Adriano Brenna. Il maltempo ha reso alcuni punti del sentiero impraticabili; se non ripristinati, il percorso, il punto di ritrovo e i luoghi da visitare potranno subire modifiche

Percorso su strada asfaltata e nel bosco km 9, durata ore 3

Iscrizioni entro mercoledì 15 Novembre

Mercoledì 22 Novembre

Terzo incontro La fauna della valle del Cosia

ore 15.30 Oratorio Santa Cecilia Via Ciceri

Documentario : Cosia: il torrente dalle mille vite

a cura del Dott. Angelo Emilio Imberti. **Appassionato e studioso di fauna**

Iscrizioni entro lunedì 20 Novembre

Venerdì 24 Novembre

Camminata tra lago e bosco Montorfano - Capiago

Ritrovo di Montorfano, Via al Lago, da confermare

Percorso su sentiero nel bosco con saliscendi km 7, durata ore 2.30

Iscrizioni entro mercoledì 22 Novembre

Sabato 25 Novembre Le maschere del Carnevale di Schignano in collaborazione con l'associazione La M.A.S.C.H.E.R.A.

Visita al piccolo museo, dove troveremo gli scultori delle maschere e delle sculture collocate nelle vie del paese

Ritrovo ore 9.45 Piazza di Schignano

Durata ore 3

Siamo al completo. E' possibile mettersi in lista d'attesa

Mercoledì 29 Novembre Sagno Bisbino Sagno

Ritrovo ore 10 Sagno (dogana Maslianico, Vacallo, Sagno)

ore 9.30 posteggio Bennet di Tavernola lato Nord

Dislivello m 650. Sentiero nel bosco, in parte sassoso, per brevi tratti esposto, in parte ad anello, Km 10

Pranzo al sacco e per chi vuole presso il Bisbino è aperto Ristoro: Vetta Bisbino, dove è possibile pranzare .

Iscrizioni entro Lunedì 27 Novembre

- **Per le camminate occorre indossare scarponcini , avere i bastoncini da trekking e passo sicuro**
- **Le camminate possono subire delle variazioni o essere sospese per motivi organizzativi**
- **Durante le camminate possono essere proposti percorsi diversi in base alle difficoltà**
- **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**