

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

Lunedì 2 Ottobre Presentazione programma e nuove attività

ore 15.30 Sala civica di Camnago Volta Piazza Martignoni Como
proiezione di foto e filmati e presentazione nuovo programma

Venerdì 6 Ottobre San Tomaso Valmadrera

Ritrovo ore 14.30 Parcheggio Belvedere Valmadrera

ore 13.30 Parcheggio Esselunga Lipomo

Dislivello m 250, si sale **con una salita costante alcuni tratti accettuata**. Si arriva ad una piana con un bel panorama che spazia dal Resegone ai laghi di annone e Pusiano

Sentiero con acciottolato, a tratti sterrata. Km 7 Durata ore 3

Iscrizioni entro Mercoledì 4 Ottobre

Mercoledì 11 Ottobre da Montevecchia Piramidi Viale dei Cipressi Parco del Curone

Ritrovo ore 10 Montevecchia Lecco Ci sono vari parcheggi a Montevecchia alta ma tutti a pagamento Gratuito a circa un chilometre dal luogo di partenza

ore 9.00 Esselunga Lipomo

Percorso ad anello KM 12 Dislivello m 150 Sentiero nel bosco, in parte sassoso, con una salita finale. Percorso facile ma richiede passo sicuro e attitudine a camminate lunghe

Pranzo al sacco. Consigliamo di portare un piccolo spuntino perchè la pausa pranzo è prevista intorno alle ore 14 in area attrezzata

Durata ore 6

Iscrizioni entro Lunedì 6 Ottobre Maggio.

Venerdì 13 Ottobre La Cascata del Cenghen Abbadia Lariana

ritrovo ore 14.30 Abbadia Lariana frazione Novegolo Parcheggio inizio sentiero

ore 13.30 posteggio Esselunga Lipomo

Percorso ad anello Dislivello m 350 Km 8 Sentiero in parte acciottolato, con gradoni, in parte sassoso

Il percorso può essere in alcuni punti scivoloso. Richiede passo sicuro.

Durata ore 3

iscrizioni entro mercoledì 13

Mercoledì 18 Ottobre Erbe e fiori che si incontrano nelle nostre camminate

Sala civica Camnago Volta ore 15.30

Primo di due incontri : **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 16

Mercoledì 18 I libri e le nostre camminate

Sala Civica Camnago Volta ore 21

In collaborazione con il Sentiero dei sogni
presentazione del Libro C'era una volta il contrabbando
L'autrice Franca Ronchetti dialoga con Jessica Molinari

Venerdì 20 Ottobre Il castagneto di Caglio

Ritrovo ore 14.30 Caglio Campoè

ore 13.45 Parcheggio Esselunga Lipomo

Percorso su asfalto e sentiero nel bosco con saliscendi dislivello m200 Km 7

iscrizioni entro mercoledì 18

Sabato 21 Domenica 22 Ottobre

Lago Antrona Valle Bognanco

Mercoledì 25 Ottobre Bocchette di Nava/ Monti di Nava Menaggio

ritrovo ore 10.15 Piazzale Chiesa di Paullo Croce di Menaggio

ore 9.30 Posteggio Tavernola

Pranzo al sacco

Il percorso pur non presentando particolari difficoltà presenta una salita impegnativa, costante
Dislivello m 400

Iscrizioni entro lunedì 23

Venerdì 27 Ottobre I boschi di Solzago (Tavernerio)

Ritrovo ore 14.30 Chiesa di San Giovanni Battista Solzago Via Nazario Sauro.

Proseguendo dopo la chiesa ci sono posti auto sparsi

ore 14 parcheggio Esselunga di Lipomo

Percorso ad anello **dislivello m300** Km 7, su acciottolato e sentiero nel bosco.

Il percorso presenta tratti con salita costante e **discesa in alcuni punti ripida** , su sentiero sassoso

Durata ore 3

Iscrizione entro Mercoledì 25

Lunedì 9 /16/23 Ottobre Progetto Leggimi Forte

ore 14.30 Sala Centro Civico Camnago Volta Piazza Martignoni

Lunedì 16 Ottobre Corso di ginnastica Mentale

Ore 9 Sala Centro Civico Camnago Volta Piazza Martignoni

Corso Ginnastica Mentale Dr.ssa Manuela Giambanco Il corso si svolgerà per otto Lunedì
informazioni scrivendo a gabriella.cammino@virgilio.it

- **Per le camminate occorre 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**