

## Camminare fa bene & diverte

### PROPOSTE MESE DI OTTOBRE 2023

Ci puoi seguire sulla pagina facebook :camminare fa bene e diverte

[www.auser.lombardia.it/](http://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 chilometro 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

**iscizioni 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

**Iscizioni 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](mailto: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](mailto: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**