



LE CAMMINATE SOSTENIBILI DEI FINE SETTIMANA



Sabato 5 Ottobre

L'ENTROTERRA DELLA VALTENESI

Calvagese della Riviera

Percorso anulare che si sviluppa in tre ore, con dislivello di 50 metri. Il ritrovo è alle ore 16 e in via Burago a Calvagese della Riviera. La camminata ha valenza botanica, è curata da Franco Liloni e si snoda tra le frazioni di Longavina, Cà Bianco e Castrezzone. Alla fine del percorso degusteremo i vini e i prodotti della giovane azienda delle Tenute del Garda, si termina alle ore 19.

Domenica 6 Ottobre

DA TOSCOLANO A GARGNANO

Una camminata facile e relativamente breve, ma con qualche dislivello, la seconda della guida "A piedi per i Santuari del Lago di Garda". Si attraversano piccoli borghi dal fascino discreto e la Valle delle Cartiere. Eco Museo e splendido esempio di archeologia industriale. Superata la frazione di Gaino con bellissima vista del Monte Pizzoccolo e Monte Castello, si cammina fra le piante di alloro fino al Santuario Madonna della Supina. Si prosegue percorrendo la via del Crocifisso fino alla parrocchiale di Gargnano, dedicata a San Martino e progettata dall'architetto Rodolfo Vantini. Il ritrovo è alle ore 8.00 presso il parcheggio del ponte di Toscolano sul torrente omonimo, a fianco della SS45BIS; si raccomanda abbigliamento comodo e calzature idonee per il trekking. Il pranzo è al sacco. Il rientro è previsto per le ore 15 circa. Per il rientro si farà riferimento al bus di linea; munirsi di biglietto nei giorni precedenti perché la domenica la biglietteria di Gargnano è chiusa.

Domenica 6 Ottobre

IL RESPIRO DEGLI ALBERI

Custoza

Una passeggiata sensoriale sul sentiero-natura Cammina Custoza, accompagnati da Valerio Sartori naturalista ed Elisa Barzoi maestra di yoga, in collaborazione con associazione Crea. Il ritrovo è alle ore 8.45 in Piazza della Chiesa a Custoza e partenza della passeggiata (circa 5 Km.) La prima sosta è alle 9.30 sul prato davanti all'Agri-gelateria Corte Vittoria, con approfondimento dell'elemento "ARIA": attraverso esercizi di respirazione e rilassamento yoga, Elisa aiuterà i partecipanti a percepirne la presenza. Alle 10.30 sosta nei pressi dei ruscelli vicino alla località Sgaripol e approfondimento dell'elemento "ACQUA": si potranno immergere i piedi

nell'acqua stando seduti sulla riva. Alle 11.30 sosta all'ombra di una grande quercia nei pressi di Cavalchina, approfondimento dell'elemento "TERRA": verranno spiegati i benefici salutari che produce il "Forest bathing". Alle 12.30 - Arrivo in Corte Cavalchina - Agriturismo Nicobresaola. Nota per i partecipanti alla passeggiata: portare con sé un telo/asciugamano; alle 13.00 APERTIVO e PRANZO. ISCRIZIONI e PRENOTAZIONI: Verrà data priorità in base alla data di prenotazione; il numero massimo partecipanti, per motivi organizzativi, è di 75. Contributo per persona (passeggiata e pranzo): 25 euro.

Sabato 12 Ottobre

SCAMPAGNATA A GNERE

Vallio Terme

Percorso anulare di 4 km con dislivello 220 metri, di valenza botanica, geologica ed enogastronomica. Ritrovo alle ore 16 all'Osteria del Cacciatore a Monte Magno di Cavardo, si prosegue con visita ad una Calchera del "600 e sosta alla Casa degli Alpini, per degustare uno spuntino locale; il rientro è previsto per le ore 19.

Domenica 13 Ottobre

DALLA BREMA A PUNTA GRÒ

Sirmione

Una camminata esclusiva con la guida ambientale Francesca dall'Ora. I canneti lungo le rive del lago sono un ambiente estremamente ricco di biodiversità e importante per l'equilibrio lacustre; negli ultimi decenni sono in forte regressione ed è quindi necessario cercare di salvarli. Durante la mattina faremo una semplice e piacevole passeggiata lungo la costa di Sirmione per osservare i canneti, l'avifauna acquatica, il Museo e i luoghi storici legati alla pesca, una camminata alla scoperta delle ambiente lacustre del basso Garda. Si ringrazia il Comune di Sirmione e la Sirmione Servizi per il supporto logistico. Il ritrovo è alla Brema alle ore 9.30, con termine alle ore 12.

Sabato 19 Ottobre

DAL CASTELLO DI ARCO A

CASTEL PENEDE DI NAGO (Arco - Torbole)

Unisce due tratti della quinta e sesta tappa della guida "A piedi per i Santuari del Lago di Garda". È un percorso facile, quasi interamente sul piano, con molto asfalto.

Fanno eccezione i sentieri in salita per raggiungere i due castelli, distrutti entrambi nel 1703 dal generale Vendome durante la guerra di Successione Spagnola. La tradizione vuole che Dante Alighieri abbia scritto nel Castel Penede i versi del canto XX dell'Inferno (61-82) sul lago di Garda. Il percorso consente di attraversare i centri di Arco, Torbole e Nago, di percorrere la ciclabile lungo il fiume Sarca fino alla foce e la strada Santa Lucia, l'antica via romana che in passato collegava la Val d'Adige e il lago, di visitare la chiesetta di Sant'Apollinare ad Arco. Si parte alle ore 8 da Arco, ritrovo in piazza 3 novembre, si conclude a Nago alle ore 15. Pranzo al sacco. Sarà presente anche Giovanna Coco, una delle due autrici della suddetta guida. Attenzione: per il ritorno ad Arco, dove sono parcheggiate le automobili, ci si organizzerà contando sulla disponibilità dei partecipanti camminatori. Il biglietto per l'ingresso al castello si farà in loco.

Domenica 20 Ottobre

LA VALLE DELLE CAMERATE E CAMPEI DA SOT

Toscolano Maderno

Passeggiata naturalistica con ritrovo a Gaino presso agriturismo "Da Castel Gai" alle ore 16, si farà visita al Mulino di Usardi, all'incubatore della trota lacustre per poi proseguire verso località Persegno; ritorno con vista del Monte Spino, del Monte Alberelli e delle montagne della Valvestino. Degustazione finale di prodotti tipici presso agriturismo, si termina alle ore 19.

Domenica 20 Ottobre

ESPERIENZE SENSORIALI OI DI FOREST BATHING

Brenzone

In collaborazione con Comune, Proloco e Biblioteca di Brenzone. Immersi nella faggeta autunnale di Ortigara-Monte Baldo, accompagnati da Valerio Sartori naturalista, Elisa Barzoi maestra di Yoga. Alle 08.45 il ritrovo dei partecipanti è a S. Zeno di Montagna (Verona) presso la Chiesa parrocchiale. 09.15; si raggiunge in auto località 2 Pozze e si procede al parcheggio dei mezzi. La prima sosta è sul prato vicino al bacino d'acqua delle 2 Pozze, con illustrazione dei benefici salutari e sensoriali espressi dall'elemento "ACQUA". Si prosegue fino a raggiungere

l'entrata della faggeta, ove ci sarà una breve presentazione dei benefici del camminare a piedi nudi sulle foglie del bosco e chi desidera cammina può farlo (Grounding). Si raggiunge dopo una mezz'ora di cammino la chiesetta rupestre della Madonna della Neve (1663) e sul prato antistante ogni partecipante si posiziona con un asciugamano. Elisa attraverso esercizi di respirazione e rilassamento ci aiuterà a percepire l'elemento "ARIA". Alle 12.30 ci si muove per breve tratto fino a raggiungere due faggi enormi: "i Gemelli"; sotto le fronde faremo un pranzo al sacco. Di seguito si elencheranno i benefici salutari che produce il sostare sotto questi alberi (Forest Bathing).

Alle 14.00 riprende il cammino lungo una strada ad anello, sempre all'interno della faggeta sino a raggiungere Malga Pralongo: qui Federico, il ristoratore della malga, preparerà per tutti una tisana rinfrescante tonica a base di erbe naturali a completamento della nostra camminata "sensoriale". Alle 15.30 si raggiungono le auto al parcheggio e ritorno a casa dei partecipanti.

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI: verrà data priorità in base alla data di prenotazione; il numero massimo dei partecipanti è di 55. Quota di partecipazione: Euro 5,00 Adulti. Gratis ragazzi/e fino a 18 anni. Verrà rilasciato buono ricevuta valido anche per la consumazione della tisana in malga. NOTE ORGANIZZATIVE: Il percorso è medio-facile, con dislivello di 150 m circa. Necessitano abbigliamento e calzature idonee a percorrere sentieri sassosi e mulattiere selciate. Portare al seguito cibo e bevande perché lungo il percorso non ci sono punti di ristoro. L'escursione è guidata da Valerio Sartori (Animatore Culturale). Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose, che si dovessero verificare durante l'escursione. Buona escursione a tutti!! "Questa è una serata deliziosa, in cui tutto il corpo è un solo senso e assorbe piacere da ogni poro. Con una strana libertà vado e vengo nella Natura, ne sono parte. (Henry David Thoreau - Walden)"

Domenica 27 Ottobre

IN VAL DI SUR, DA SAN MICHELE A SERNIGA

Salò - Gardone Riviera

Percorso anulare di 4 km con valenza botanica, geologica e archeologica, dislivello 220 metri. Il ritrovo è presso Agriturismo Colombere alle ore 16, durante il tragitto, accompagnati da Franco Liloni, si visiteranno luoghi con contesti archeologici scoperti solo pochi anni fa; è previsto spuntino con prodotti locali, si termina alle ore 19.

Per partecipare alle Camminate Sostenibili necessita essere iscritti a L.A.C.U.S., dove non diversamente specificato. Info e prenotazioni a info@lagodigardasostenibile.it o telefonicamente al numero 331 2386503

- PATROCINI E COLLABORAZIONI -

