

OLTRECAMMINANDO VIE, CAMMINI, SENTIERI TRA APPENNINO, MARE E PIANURA

Sabato 5 e domenica 6 ottobre
Presso la PERNICE ROSSA DI MENCONICO (PV), Loc. Roncassi

SABATO 5 OTTOBRE

11.00 Apertura della manifestazione con i saluti del Presidente della Fondazione Sviluppo Oltrepò Pavese Riccardo Fiamberti e le autorità locali.

Seguiranno per tutta la giornata

Laboratori outdoor a cura di ASD Walking in Oltrepò relativi a:

- **Tecnica di Cammino, Camminata Sportiva e Nordic Walking (30')**
- **Importanza dell'uso del cardiofrequenzimetro in camminata (15')**
- **Giochi di abilità in Nordic Walking ed esercizi di postura (15')**

L'esposizione "IL MONDO DEI FUNGHI", emblematica rassegna della biodiversità territoriale a cura del Gruppo Micologico Vogherese.

12.00 Aperitivo dei Viandanti

14.30 Vademecum a più voci per escursionisti

14.30-15.15 COME QUANDO COSA DOVE CHI

Overo, zaino in spalla, sui sentieri in sicurezza, rispettando l'ambiente, pronti a ogni emergenza. A cura del CAI di Voghera, del Gruppo Micologico Vogherese

15.015-15.45 APP, LE TECNOLOGIE INFORMATICHE PER CAMMINATORI E CICLOESCURSIONISTI

A cura di Alberto Conte e Stefano Mazzotti di Itineraria.

15.45-16.30 OLTREPÒ: SENTIERI E PISTE PER OGNI ETÀ. I CONSIGLI DEL MEDICO SPORTIVO

Conversazione con Mariano Casali, cardiologo e medico dello sport, docente presso il corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Pavia, consulente dell'equipe Enervit.

16.30-17.00 CAMMINARE CON LENTEZZA: L'OSSERVAZIONE DELLE FARFALLE

A cura di Francesco Gatti di Iolas.

17.00 FORUM: LE ANTICHE VIE DI UNA STAGIONE NUOVA. VIANDANZA E VALORIZZAZIONE TERRITORIALE con Claudio Visentin (autore di "In viaggio con don Chisciotte"), Natalino Russo (autore di "L'Italia è un sentiero") e Giorgio Boatti (autore di "Sulle strade del silenzio").

20.00 CENA SILENZIOSA PER VIANDANTI CON SOTTOFONDO DI PAGINE DI VIAGGIO

Voce narrante Davide Ferrari.

21.30 "...E USCIMMO A RIVEDER LE STELLE": OSSERVAZIONI ASTRONOMICHE
a cura di Adara e coop. Teti.

DOMENICA 6 OTTOBRE

dalle ore 9.30 **OLTREPOBIODIVERSO INFORMA:** gli studenti dell'Istituto Turistico Baratta in dialogo col pubblico per illustrare materiali informativi sull'Oltrepò Pavese.

9.30 escursioni a tema

- **TRA BOSCHI E CIELO, UNA STRADA PER BOBBIO**

DALLA SCAPARINA AL PASSO DEL PENICE

con L' Associazione L'Altra Italia e Mirna Filippi, guida AIGAE

(vedi scheda dettagliata sulle modalità dell'escursione).

- **SUI SENTIERI DEL CIBO CONTADINO: DAL PASSO DELLA SCAPARINA AL BORGIO DI CECI CON DIMOSTRAZIONE DI PREPARAZIONE DEGLI IMPASTI TRADIZIONALI**

con l'Associazione Calyx

(vedi scheda dettagliata sulle modalità dell'escursione).

Per informazioni e adesioni: info@attivaree-oltrepobiodiverso.it
oppure telefonare Fondazione Sviluppo Oltrepò 0383-540637

Si segnala che la CENA di SABATO 5 OTTOBRE è solo su prenotazione tramite mail o contatto telefonico con Fondazione Sviluppo Oltrepò Pavese.

I posti sono limitati, il costo è Euro 15.00 cadauno

Scheda dettagliata.

SUI SENTIERI DEL CIBO CONTADINO: DAL PASSO DELLA SCAPARINA AL BORGO DI CECI CON DIMOSTRAZIONE DI PREPARAZIONE DEGLI IMPASTI TRADIZIONALI con l'Associazione Calyx

Escursione storico-naturalistica sul tema degli antichi sistemi di coltivazione in montagna e la loro integrazione con l'ambiente. All'interno del percorso verrà effettuata una dimostrazione pratica di preparazione di paste tipiche della zona.

Lunghezza totale percorso: Km 5 Dislivello: 100 m, Durata: 2 ore circa, Difficoltà: Turistica

Ore 10:00 Ritrovo presso l'Albergo Ristorante La Pernice Rossa e apertura registrazioni

Ore 10:30 Partenza

Quota individuale di iscrizione: Euro 10 adulti, Euro 5 bambini fino a 10 anni, gratis sotto i 5 anni.**NB: I minori partecipano sotto la diretta responsabilità dei loro accompagnatori adulti**

Abbigliamento richiesto: sportivo autunnale, calzature da trekking o perlomeno con suola carrarmato, giacchetta impermeabile e antivento

L'escursione è a numero chiuso (max. 40 partecipanti) con **prenotazione richiesta possibilmente entro la serata di venerdì 4 ottobre 2019**

Contatti: Calyx Associazione Ricreativa Culturale, Tel./WhatsApp 349 556 7762 oppure 347 589 4890, e-mail: calyxturismo@gmail.com

Scheda dettagliata

TRA BOSCHI E CIELO, UNA STRADA PER BOBBIO

DALLA SCAPARINA AL PASSO DEL PENICE

con L' Associazione L'Altra Italia e Mirna Filippi, guida AIGAE

Orari: Partenza: 9.30; Termine Escursione: ore 15.30 circa.

Il percorso inizia al Passo della Scaparina (mt.1097 s.l.m.) imboccando la strada che porta al paese di Ceci poi prendi la strada rurale a sud est del **Monte Penice** (mt.1460) fino al Passo omonimo (mt.1149 s.l.m.). Il sentiero segue quasi parallelamente l'alveo del torrente Bobbio con la scoscesa fenditura valliva denominata **Costa della Scabbia**. Il percorso per circa km.4 permette di spaziare a sud verso il **M.te La Colla** e la cima e le ampie radure del **M.te Lesima** (mt.1724 s.l.m.). Procedendo si intravede la media valle del Trebbia, nelle giornate più limpide sono apprezzabili i **Monti Aserei**, il **Care Volo**, il **Monte Bue** e il **Maggiorasca** (m.1799) la cima più alta dell'Appennino Ligure.

Avanzando il sentiero si fa poi più riservato con i suoi tornanti boscati che anticipano l'arrivo al Passo Penice e, nel tratto finale, ecco una vista più ravvicinata sulla sottostante Val Trebbia. E, ancora in lontananza, si delinea **Bobbio** con sua basilica e il Ponte Gobbo.

Tipologia di percorso: ad anello dal P.sso Scaparina al P.sso Penice e ritorno al punto di partenza. Per i primi 6km su ampio sentiero sterrato quindi ritorno dal P.sso Penice su strada asfaltata (str.da provinciale 89).

Altri dati tecnici:

- **Distanza:** km 12,1;
- **Tempi di percorrenza:** circa h. 4.00 al netto delle soste;
- **Difficoltà dell'escursione:** T (Sentiero adatto a tutti anche a bambini da 8 anni età abituati a camminare) senza dislivelli impegnativi e senza tratti esposti.
- **Approvvigionamento acqua.** Sul sentiero una fontana in località Cascina Buy di Sotto. Si consiglia in ogni caso di iniziare l'escursione già muniti di acqua.

Attrezzatura richiesta. Zainetto leggero con borraccia di capienza minima pari a 1 litro. Abbigliamento comodo: pantaloni lunghi, calze e scarpe da trekking anche leggere ma con suola scolpita (**NO scarpe da ginnastica e/o sneakers**) giacca a vento in materiale traspirante in caso di pioggia, pile o maglioncino, cuffia di lana o pile, occhiali da sole.

Attrezzatura consigliata. Bastoncini da trekking, un ricambio a fine escursione in caso di maltempo e/o eccessiva sudorazione, binocolo, fotocamera e/o smartphone.

Cibo. Pranzo al sacco a cura dei partecipanti. Possibilità in ogni caso di fermarsi al Bar Ristorante Scaparina per delle bevande calde al rientro e per commentare insieme l'escursione.

Guida: Mirna Filippi (guida ambientale escursionistica)

Organizzatore: Associazione Culturale L'Altra Italia

Costo di partecipazione:

- Adulti e ragazzi oltre i 14 anni (inclusi assicurazioni e Tessera Associativa): € 25,00;
- Bambini e ragazzi (da 8 anni fino a 13 anni compiuti): € 15,00.

Prenotazioni **obbligatorie** entro sabato 05 ottobre ore 14.00 con una e-mail indirizzata all'Associazione L'Altra Italia: info.associazione@altraitalia.net l'Associazione invierà un modulo che andrà compilato e inviato poi alla stessa mail. Il pagamento avverrà nella giornata del 06 ottobre dalle ore 09.00 secondo i moduli di iscrizione ricevuti.

Per qualsiasi informazione e quesito contattare:

- **Nadine Georges:** 333 9366332
- **Mirna Filippi:** 392 326 7010

Numero massimo di partecipanti: 25 Le iscrizioni al trekking saranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti