



"DONNE con gli SCARPONI"

IL PROGETTO

E' una ricetta con più ingredienti.

L'ambiente: *i boschi e i borghi delle valli delle prealpi orobiche, dei quadri in cui camminare.*

Il ritmo equilibrato: *la presenza della guida escursionistica garantisce un ritmo adeguato al gruppo e alle necessità di ognuno durante la camminata; l'obiettivo non è la competizione né la meta prefigurata nel percorso, ma il benessere durante il cammino.*

Il gruppo: *donne, di età diverse, vite diverse, teste diverse; confrontarsi e conoscersi è sempre un fruttuoso stimolo sociale e culturale.*

I luoghi: *ogni vallata porta tante storie e tante tracce di quelle storie; sarà interessante di volta in volta scoprirne alcune.*

La presenza del cane: *Vittoria e Altea, presenti ove possibile alle passeggiate, rappresentano l'animale sociale per eccellenza; educate secondo i principi della zootropologia ai fini del coinvolgimento in interventi assistiti (pet-therapy), ci mostreranno modi diversi per osservare il bosco e per sfruttare i nostri sensi nei confronti dell'ambiente che ci circonda.*

CHI VI ACCOMPAGNA

Alessandra Riva, naturalista, guida ambientale escursionistica (AIGAE L0557); studierà i percorsi e vi guiderà lungo i sentieri, favorendo il benessere dei singoli e del gruppo, proponendo osservazioni ed attività sul territorio. Presenti spesso anche Vicky e Altea, le due cagnolotte di razza setter mascotte della Vittoria's Farm.



TEMPISTICHE E PARTENZE

Per la stagione autunnale/invernale l'attività verrà svolta indicativamente tra le ore 10.00 e le ore 15.00 del lunedì.

Ritrovo ore 10.00 presso l'ampio piazzale Falcone e Borsellino di Albino (capolinea tram proveniente da Bergamo FS). Qui ci compatteremo nel minor numero di auto possibili per raggiungere la località dell'inizio del sentiero.

In linea generale il cammino effettivo per ogni uscita è di circa 8 km con un dislivello massimo in salita di 500m.

CALENDARIO PER IL MESE DI NOVEMBRE 2019

- **Lunedì 4 novembre 2019**
Valle dell'Albina, rocce dolomitiche e grotte preistoriche
- **Lunedì 11 novembre 2019**
Olera, la bellezza di un borgo medioevale
- **Lunedì 18 novembre 2019**
Val Piana, l'occhio segue ampie visuali
- **Lunedì 25 novembre 2019**
Monasterolo del Castello, i boschi della valle del Torrezzo

In caso di forte maltempo l'uscita verrà annullata.

**INFORMAZIONI UTILI**

Al fine di rendere il più godibile e confortevole l'esperienza proposta, si consiglia fortemente di indossare indumenti comodi e adatti alle escursioni in montagna e alla temperatura di stagione, scarponcini da trekking (in alternativa scarpe calde tipo tennis con suola non liscia), uno zaino con maglia di cambio, bottiglietta d'acqua, spuntino/pranzo al sacco. Non dimenticate cappello, guanti se pensate d'aver freddo e un buon k-way o ombrello anche se c'è il sole!