



# vesulus

Accompagnatori naturalistici

## Calendario delle nostre proposte marzo 2018



## Domenica 4 Marzo

### Il nemico bianco – vivere e combattere in inverno (Valle Stura – CN)

**ITINERARIO:**

Partenza da Strepeis (CN), 1281 m s.l.m., al Lago di San Bernolfo, 1913 m s.l.m.

**DESCRIZIONE ESCURSIONE:**

Affascinante itinerario che, alla bellezza paesaggistica, coniuga la meraviglia di alcuni degli insediamenti umani, civili e militari, più originali di questa parte dell'arco alpino.

**ORARI**

09:00 – 16:00 (indicativo)

**PUNTO RITROVO AUTO:**

Borgo San Dalmazzo – ore 8:00 (Largo Argentera)

**DISLIVELLO IN SALITA:**

600 m circa

**DIFFICOLTÀ:**

Percorso adatto a tutti, purché mediamente abituati all'attività fisica

**TEMPO DI PERCORRENZA:**

4.30 h circa, pause escluse

**PRANZO:**

Al sacco a carico dei partecipanti

Eventuale *merenda sinoira* a fine gita (facoltativa) presso *L'Albergo della Pace* a Sambuco.

**ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:**

Scarponi da montagna, abbigliamento a cipolla adatto a condizioni meteo fredde (calzettoni, pantaloni invernali, giacca a vento impermeabile, pile, guanti, berretto); borraccia, occhiali da sole.

In caso di innevamento abbondante racchette da neve e bastoncini (noleggiabili su richiesta)

**COSTI (a persona):**

10 € accompagnamento + 5 € per tessera associativa (che fornisce assicurazione infortuni)

5€ bambini sotto i 14 anni

5 € eventuale noleggio racchette da neve e bastoncini

10-15 € *merenda sinoira* (facoltativa)

**PRENOTAZIONE ED INFO:**

Entro il 2 Marzo al 3497209012 (Paolo) o su [vesulus@gmail.com](mailto:vesulus@gmail.com)

**10 e 11 Marzo 2018**

## **Di rifugio in rifugio (traversata Rey-Vazon)**

### **DESCRIZIONE:**

Ci sono molti modi per trascorrere un weekend. Quello che noi preferiamo, è essere circondati dalla natura, passando la notte in un accogliente rifugio, facendosi avvolgere da un'atmosfera che solo lì si può trovare. E il giorno seguente, raggiungere un altro angolo accogliente, circondati dai boschi ancora vestiti da inverno. Tutto questo in un angolo di Val di Susa dove le vette ricordano quelle delle lontane Dolomiti e dove i segni del passaggio di grandi e piccoli animali non si lasciano attendere...

### **PUNTO RITROVO AUTO:**

Il 10 Marzo, a Beulard di fronte al campeggio, ore 15.30

### **ITINERARIO e PROGRAMMA:**

#### 1° giorno

h 16.00 : partenza a piedi da Château Beulard

h 17.30 : arrivo al Rifugio Guido Rey

Cena e pernottamento in rifugio

#### 2° giorno

h 9.00 : partenza dal Rifugio Guido Rey

h 12.30 : pranzo presso il Rifugio la Chardousè in Borgata Vazon

h 16.00 : arrivo a Château Beulard

### **DISLIVELLI IN SALITA:**

1° giorno: 400 m circa

2° giorno: 100 m circa

### **DIFFICOLTÀ:**

Percorsi facili e adatti a tutti purché mediamente abituati all'attività fisica

### **PRANZO (2° giorno):**

Presso il Rifugio la Chardousè in Borgata Vazon

### **ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:**

Scarponi da montagna, abbigliamento a cipolla adatto a condizioni meteo invernali variabili (pile, giacca a vento, guanti, berretto), occhiali da sole, crema solare, borraccia, pila frontale o torcia.

Per il pernottamento: cambio per il 2° giorno, sacco a pelo, asciugamani ed effetti per l'igiene personale.

In caso di innevamento abbondante racchette da neve e bastoncini (noleggiabili su richiesta).

**COSTI:**

40 € per Guida Escursionistica;

5 € per tessera associativa (che fornisce assicurazione infortuni);

40 € mezza pensione (cena-pernottamento-colazione) presso il Rifugio Guido Rey (38 € per tesserati CAI)

4 € eventuale noleggio racchette da neve e bastoncini

Pranzo del 2° giorno: menù alla carta presso il Rifugio la Chardousè

TOTALE: 80 € a persona (85 € con tessera associativa, pranzo del 2° giorno escluso)

Per la prenotazione è richiesta una caparra di 40 €/persona, da versare tramite bonifico con i seguenti dati:

Beneficiario: Associazione Naturalistica Vesulus ASD

BANCA REGIONALE EUROPEA FILIALE DI BAGNOLO P.TE

IBAN: IT 78 C 03111 45950 0000 0000 4084

Causale: "Caparra 10-11 marzo"

## **Domenica 18 marzo**

### **Annibale e i suoi ponti**

#### **ITINERARIO:**

Salita da Dubbione di Pinasca, in prossimità del ponte di Annibale (550 m) a Rocceria (1050 m)

#### **DESCRIZIONE ESCURSIONE:**

Percorso ad anello lungo il rio Gran Dubbione, attraversato da numerosi ponti, primo dei quali il ponte di Annibale, valoroso condottiero che pare essere passato anche in quel di Pinasca. Il sentiero si snoda all'interno di un vallone mitico e allo stesso tempo ricco di storia e natura ancora poco deturpata dall'uomo, se non per la costruzione dei ponti che attraversano più volte il rio, antica mulattiera di passaggio che univa le varie borgate.

#### **ORARI:**

9.30 – 16.00

#### **PUNTO RITROVO AUTO:**

Pinasca (TO), in via Nazionale 31, prima della rotonda, nel parcheggio.

#### **DISLIVELLO IN SALITA:**

500 m circa

#### **DIFFICOLTÀ:**

Itinerario adatto a tutti, anche ai bambini purchè mediamente abituati all'attività fisica.

#### **TEMPO DI PERCORRENZA:**

4 h circa andata/ritorno, pause escluse

#### **PRANZO:**

Al sacco o, per chi lo desiderasse, presso la trattoria "La cucina della Beppa" (Borgata Rocceria di Grandubbone 1- Pinasca)

#### **ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:**

Scarponi da montagna, abbigliamento a cipolla adatto a condizioni meteo invernali variabili (pile, giacca a vento, guanti, berretto), occhiali da sole, crema solare, borraccia. In caso di innevamento abbondante racchette da neve e bastoncini (noleggiabili su richiesta).

#### **COSTI (a persona):**

10 € accompagnamento + 5 € per tessera associativa (che fornisce assicurazione infortuni)

5€ bambini sotto i 14 anni

5 € eventuale noleggio racchette da neve e bastoncini

#### **PRENOTAZIONE ED INFO:**

Entro il 16 marzo 2018

al 3468128622 (Emanuela) o su [vesulus@gmail.com](mailto:vesulus@gmail.com)

**24 e 25 marzo 2018**

## **Il trionfo del Sole: energia e benessere (Valle Po - CN)**

### **DESCRIZIONE:**

L'equinozio di primavera è la vittoria della luce primaverile sull'oscurità invernale, il trionfo del Sole. Accogliamo questo momento con il benessere e l'energia che ci regalerà un fine settimana all'insegna delle escursioni, dello yoga e del cibo sano a km 0.

Soggiorno su altopiano vista Monviso all'agriturismo "A nostro mizoun". (<http://www.anostromizoun.it/>), presso Ostana (CN), uno dei "Borghi più belli d'Italia"

### **PUNTO RITROVO AUTO:**

Presso Piazza San Rocco, a Revello (CN) alle h. 14.00 del 24marzo.

### **ITINERARIO e PROGRAMMA:**

#### **1° giorno:**

- h 14.00: ritrovo presso Piazza San Rocco, a Revello (CN)
- h 15.00: arrivo in agriturismo e sistemazione
- h 15.30: partenza per breve escursione panoramica con pratica Yoga e tecniche olistiche (purificazione dei canali energetici attraverso tecniche di respirazione)
- h 18.30 circa: ritorno in rifugio
- h 19.30: cenabio con prodotti locali, alla scoperta delle tradizioni culinarie e delle tipicità del territorio
- h 21.00: breve passeggiata sotto le stelle con tecniche di allungamento e rilassamento muscolare per una serena nottata e un piacevole risveglio

#### **2° giorno:**

- h 07.00: saluto al sole, per ricaricarci con la prima luce del mattino
- h 08.00: colazione
- h 08.30: partenza dall'agriturismo per escursione con pratica yoga, per respirare l'inizio di primavera
- h 12.00 circa: arrivo in punto panoramico e pratica yoga per il rinforzo muscolare e il recupero psicofisico
- h 12.30 circa: pranzo bio al sacco con alimenti a "km 0" della Valle Po
- h 13.30: ripartenza
- h 16.00 circa: arrivo in agriturismo e Yoga di saluto
- h 17.30 circa: fine dell'attività

### **DISLIVELLI IN SALITA:**

1° giorno: 400 m. circa

2° giorno: 200 m. circa

### **DIFFICOLTÀ:**

Percorsi facili e adatti a tutti purché mediamente abituati all'attività fisica in montagna

### **PRANZO (2° giorno):**

Al sacco, fornito dall'agriturismo

### **ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:**

Scarponi da montagna, abbigliamento tecnico a cipolla adatto a condizioni meteo invernali variabili (pile, giacca a vento, guanti, berretto), occhiali da sole, crema solare, borraccia, pila frontale o torcia.

Cambio per il 2° giorno, effetti per l'igiene personale.

### **COSTI (a persona):**

50 € per guida escursionistica e istruttrice yoga;

5 € per tessera associativa (che fornisce assicurazione infortuni);

48€ mezza pensione in camera matrimoniale (richiedere disponibilità) o 33 € in cameretta comune pressol'agriturismo "A nostro mizoun"

TOTALE: 103€ (se in camera matrimoniale) o 93 € (se in cameretta comune)

Per la prenotazione è richiesta una caparra di 50 €/persona, da versare tramite bonifico con i seguenti dati:

Beneficiario: Associazione Naturalistica Vesulus ASD

BANCA REGIONALE EUROPEA FILIALE DI BAGNOLO P.TE

IBAN: IT 78 C 03111 45950 0000 0000 4084

Causale: Weekend 24-25 marzo 2018

### **Info e Prenotazioni:**

Entro il 12 marzo al 3396908179 (Max) o su [vesulus@gmail.com](mailto:vesulus@gmail.com)

### **ALESSIA PERRONE**

Amante della sua terra e curiosa nello scoprire realtà diverse dalla sua.

Inizia la sua carriera con la danza classica per poi passare al fitness dopo un'esperienza formativa nei villaggi turistici.

Da 15 anni insegna nel territorio torinese diverse discipline fitness; nel 2009 diventa istruttrice Mammafit, esperienza che la porta ad avere un'attenzione sempre maggiore verso il mondo femminile. Incontra il Pilates nel 2010, se ne innamora e decide di proseguire la sua carriera in questa strada.

La sua curiosità e voglia di mettersi in gioco le fanno scoprire nel 2012 la Bioginnastica.

Nel 2015 lo Yoga la chiama a sé iniziando una nuova strada con il Power Yoga (AshtangaVinyasa) presso il Vinyasa studio di Torino, la Power Yoga School di Roberto Bocchi e il Bikram Yoga presso l'Hot Yoga Torino di Barbara Franz Ventrella.

Sempre in continuo movimento e voglia di scoprire, formatrice scout Agesci per circa 20 anni, i suoi interessi e le sue volontà la portano verso il mondo orientale conseguendo nel 2008 una laurea in lingue orientali che le permetterà di ottenere un premio di riconoscimento dall'ufficio pari opportunità della regione Piemonte e altri premi a livello internazionale.

Eclettica e solare di sé stessa aggiunge: "nella vita non si finisce mai di imparare, bisogna sempre essere pronti a tutto e io nel mio piccolo cerco di proseguire la mia strada SEMPRE al MEGLIO!!"

**"Se non puoi essere una via maestra, sii un sentiero.**

**Se non puoi essere il sole, sii una stella**

**Sii sempre il meglio di ciò che sei!**

Credits foto: <a href='https://it.123rf.com/profile\_evgenyatamanenko'>evgenyatamanenko / 123RF Archivio Fotografico</a>