



LA PIRAMIDE ASD - Segreteria: via Pietro Giuria 26/C Torino
Orario : lun. - merc. - ven. 10,00 / 11,30 mart. - giov. 17,30 / 19,00
e-mail: annamarangi@gmail.com cell. 338 8811899

Cammino&FitwalkingInNatura&Arte

Allenarsi per scoprire o riscoprire Torino e dintorni, tra natura, arte e storia.

Itinerari che si snodano tra parchi, sentieri, boschi, paesaggi rurali, pianeggianti, collinari o bassa montagna. Camminare per raggiungere luoghi bucolici, storici o i capolavori di Architettura e Arte. Camminare per scoprire il territorio, vivere il contatto con la natura, incrementare l'allenamento ed acquisire una buona tecnica di cammino che permetta di affrontare al meglio anche i lunghi percorsi.

REQUISITI RICHIESTI:

Aver acquisito un buon allenamento di base che permetta di camminare ad un ritmo medio da un minimo di 2 ore e mezza fino a quattro/cinque ore su differenti tipologie di terreno e dislivello.

Non si tratta di attività sportiva agonistica, **non** c'è competizione tra i partecipanti, le indicazioni ed i requisiti richiesti sono fondamentali per illustrare la tipologia di allenamento e la filosofia che sta alla base di queste uscite.

Il punto di ritrovo può variare in base all'itinerario. Le uscite si svolgeranno principalmente a Torino (Collina, Parchi) ma anche nei dintorni e fuori Torino.

N.B. L'orario contiene l'indicazione degli itinerari che verranno comunque confermati di volta in volta. Il calendario viene rispettato, compatibilmente con il meteo e/o eventuali imprevisti riscontrati sul percorso programmato. Per imprevisti si intendono ad esempio: terreno impraticabile per situazioni meteo o lavori di manutenzione ecc.
In tal caso, verrà proposto un altro percorso.

CALENDARIO USCITE

1) SABATO 21/03/2026

GIRO COLLINARE TORINESE - Basilica di Superga, giro ad anello.

Caratteristiche percorso: dislivello, sentieri, sterrato, poco asfalto.

PARTENZA ore 9.30, ritrovo al ponte di Sassi lato C.so Casale.

Rientro previsto indicativamente entro le 13,30

2) SABATO 11/04/2026

LA VAL MALONE e IL SUO MULINO – giro ad anello passando dalla Chiesetta della Madonna della Neve che offre bellissimi scorci panoramici.

Caratteristiche percorso: dislivello, sentieri, sterrato.

PARTENZA intorno alle ore 10 da Forno Canavese, ritrovo da definire.

3) SABATO 25/04/2026

FITWALKING&CAMMINO - GIRO PARCHI TORINESE misto pianeggiante e collinare.

Caratteristiche percorso: misto – pianeggiante, dislivello, sentieri, sterrato.

PARTENZA intorno alle ore 9,30, ritrovo da definire.

Rientro previsto indicativamente entro le 13/13,30

4) SABATO 09/05/2026

GIRO COLLINARE TORINESE – Colle della Maddalena

Caratteristiche percorso: dislivello, sentieri, sterrato.

PARTENZA intorno alle ore 9,45 ritrovo da definire .

Rientro previsto indicativamente entro le 13/13,30

CONTRIBUTO:

Pacchetto 4 uscite: euro 56 (Per questioni logistiche l'abbonamento completo 4 uscite non prevede la possibilità di recuperare eventuali assenze).

Abbonamento n. 3 uscite: euro 54

Abbonamento n. 2 uscite: euro 40

Quota associativa annuale euro 10

E' richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica

PER ISCRIVERSI:

Inviare conferma di partecipazione entro venerdì 13/03.

Solo al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti la segreteria potrà confermare o meno l'attivazione del corso ed inviare moduli e IBAN per il versamento del contributo che andrà fatto **entro mercoledì 18/03.**

LA PIRAMIDE ASD e-mail: annamarangi@gmail.com cell. 338 8811899