



IL SENTIERO RITROVATO: "IL CAMMINO DEI LINARI".

Un tuffo tra arte&gusto e natura alla scoperta delle valli del Cedra e dell'Enza



A.S.D. PARMA CHE CAMMINA NORDIC WALKING
CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI PALANZANO

ORGANIZZANO

PROGRAMMA

Giovedì 13 agosto: "CAMMINATA TRA PIEVI E MAESTA" con degustazione all'Azienda Agricola di Trevignano. A fine camminata possibilità di pranzare presso la pizzeria "IL FAGGETO" e tuffo in piscina;

Domenica 16 Agosto: "CAMMINATA ALLA PERDERA" con degustazione al Caseificio di Vairo. A fine camminata possibilità di pranzo con menù tipico "Palanzanese" presso la "LOCANADA S.MARTINO".

Giovedì 20 Agosto: "CAMMINATA ALLA MADONNA DELLA NEVE". Consigliato pranzo a sacco.

Sabato 22 Agosto: "CAMMINATA ALLA FONTANA DELLA LESNA-GRANDE FAGGIO E DIGA VECCIATICA". Consigliato pranzo a sacco.

Giovedì 27 Agosto: "CAMMINATA all'Eremo di S.MATTEO (sotto al Monte Caio), su richiesta. Consigliato pranzo a sacco.

ORE 8.30 PARTENZA di tutte le camminate e a seguire programma dettagliato.

Le modalità delle camminate potrebbero subire delle piccole variazioni di programma. Tutte le camminate proposte, sono adatte anche a famiglie con bambini. Le camminate saranno attivate con un min. di 10 partecipanti

COSTO 15 € Adulti (camminata dell'intera giornata)

COSTO 10 € Adulti (camminata di mezza giornata)

I bambini di età inferiore a 10 anni saranno gratuiti

comprensivo di:

- Breve riscaldamento tecnico di Nordic Walking
- Camminata con accompagnamento tecnico per ripassare ed imparare con Istruttore qualificato della scuola Italiana di Nordic Walking Patrizia Baretti-ASD PARMACHECCAMMINA NW
- Eventuale noleggio in loco **fino ad esaurimento scorte**, previa consegna documento identificativo;
- Tesseramento con ASD PARMACHECCAMMINA NW :
A- COSTO 15 € TESSERAMENTO ANNUALE con validità un'anno (luglio 2020-agosto 2021)
B- COSTO 10 € TESSERAMENTO FLEXI con validità dal 1 agosto 2020 – 14 settembre 2020)
- **per motivi organizzativi e assicurativi**, la prescrizione deve essere formalizzata almeno **3 giorni** , antecedenti l'evento, via mail indicando: NOME-COGNOME LUOGO DI NASCITA-DATA DI NASCITA-RESIDENZA E CODICE FISCALE.

INFO E PRENOTAZIONI:

ASD CULTURALE " IL FAGGIO"-Cinzia 347/9831652

Iscrizioni: **Mercoledì** presso il Gazebo in Piazza C.Ferrari e alla **Domenica** presso la Piscina di Palanzano;

Istruttore di nordic Walking :Patrizia 339/2792580
parmachecammina2016@gmail.comtriziabaretti@gmail.com

I percorsi individuati, si svolgeranno tutti per lo più su sentieri e carraie sterrate, lunghezza media di ogni percorso circa 10 Km con ripetuti sali/Scendi. **Difficoltà: TE/E**
Si snoderanno lungo il tracciato della **Via dei Linari**, antico percorso di pellegrinaggio medievale di cui le Pievi tra la Val Cedra e Val d'Enza, ne sono suggestive testimonianze.



PROGRAMMA

Giovedì 13 Agosto

”CAMMINATA TRA PIEVI E MAESTA”

Ore 8.30: ritrovo davanti al Bar-Pizzeria “IL FAGGETO” a Palanzano- Str. Carbognana, 4.

Ore 9.00: inizio camminata dalla Pieve di Zibana

Metà percorso Degustazione a sorpresa presso l’Azienda Agricola di Trevignano

Ore 12.30: Fine camminata con arrivo a Palanzano e possibilità di pranzare presso la Pizzeria il Faggeto ad un prezzo convenzionato 10 € e comprende pizza margherita bibita/acqua+caffè tutto quello che non è menzionato è da pagare come extra. Necessaria la prenotazione.

Dopo pranzo possibilità di un bel bagno rinfrescante nella bellissima piscina di Palanzano al prezzo convenzionato di 10 € e comprende entrata + ombrellone.

Domenica 16 Agosto

“CAMMINATA ALLA PERDERA “

Ore 8.30: ritrovo in P.zza Cardinal Ferrari di Palanzano,davanti alla Locanda S. Martino di Palanzano

Ore 9.00: inizio camminata

Metà percorso Degustazione a sorpresa presso il Caseificio di Vairo

Ore 13.00: Fine camminata con arrivo a Palanzano e possibilità di pranzare presso la Locanda S. Martino ad un prezzo convenzionato 15 € e comprende un primo (Tortelli “Palanzanesi” + secondo (Prosciutto e Melone)+acqua e caffè e quello che non è menzionato è da pagar extra(vino/dolce).Necessaria la prenotazione entro non oltre mercoledì 12 agosto per motivi organizzativi.

Giovedì 20 Agosto

“CAMMINATA ALLA MADONNA DELLA NEVE”

Ore 8.30: ritrovo davanti alla Locanda S.Martino di Palanzano

Ore 9.00: inizio camminata

Ore 13.00: arrivo a Madonna della Neve

***PRANZO A SACCO**

Ore 16.00: Fine camminata

Sabato 22 Agosto

“CAMMINATA ALLA FONTANA DELLA LESNA-GRANDE FAGGIO E DIGA VECCIATICA”

Ore 8.30: ritrovo davanti alla Locanda S.Martino di Palanzano

Ore 9.00: inizio camminata

Ore 13.00: arrivo alla Diga di Vecciatica

*** PRANZO A SACCO**

Ore 16.00: Fine camminata

Giovedì 27 Agosto

“CAMMINATA all’Eremo di S.MATTEO (sotto al Monte Caio) su richiesta

Ore 8.30: ritrovo davanti al Bar-Pizzeria “IL FAGGETO” a Palanzano- Str. Carbognana, 4.

Ore 9.00: inizio camminata da Zibana

Ore 12.00: arrivo all’Eremo di San Matteo

*** PRANZO A SACCO**

Ore 16.00: Fine camminata

*** Con possibilità di prenderlo in loco**