

ASSOCIAZIONE PER L'AIUTO AI GIOVANI DIABETICI



“Carlo Fasulo” Onlus (D.P.G.Reg. n°4660/94-8/11/1994)

agdnovara@gmail.com - www.agdnovara.it

Via Monteverdi 7, 28100 Novara

Tel 0321.626364 – 335.7669321

C.F. 94003640037 - c/c Postale n° 73440679

BPN IBAN: IT04 K 05034 10105 0000 000 20393 - SWIFT/ BIC: BAPPIT21E88

3 Settembre 2016

TREKKING IN MONTAGNA A

BIELMONTE

Agd Novara in collaborazione con il CAI - Sezione di Novara, organizza una giornata di trekking a Bielmonte.

La passeggiata è rivolta a tutti I RAGAZZI della nostra associazione ed alle FAMIGLIE.

I nostri accompagnatori del CAI, ci porteranno a conoscere una nuova meta adatta a tutti, infatti la camminata può essere affrontata anche dai più piccoli.

I ragazzi minorenni dovranno essere accompagnati almeno da un adulto in quanto sarà presente solo un diabetologo ed alcuni volontari di AGD.

E' un percorso molto facile e molto suggestivo che accoglie uno **studio di Bioenergetica** effettuato da **Marco Nieri**: sul percorso i visitatori troveranno l'indicazione delle piante che maggiormente influiscono sull'organismo umano. Inoltre, per i bambini, nel bosco ci sono tre aree sosta con sedute in pietra e grandi libri di legno di cedro con le **Favole del Bosco**, scritte appositamente per il sentiero

Affronteremo una fitta rete di **sentieri e itinerari**. Sarà possibile raggiungere pascoli e baite e degustare i loro **prodotti tipici** da soli o in compagnia di guide naturalistiche.

OBIETTIVI GENERALI:

L'obiettivo principale é quello di educare le persone con diabete ad una corretta ed autonoma gestione della malattia, per migliorare la qualità della loro vita e dimostrare che con un'opportuna preparazione teorica, pratica, fisica, con la consapevolezza del rispetto delle regole che richiede la cura del diabete, si può affrontare l'attività giornaliera

ASSOCIAZIONE PER L'AIUTO AI GIOVANI DIABETICI



“Carlo Fasulo” Onlus (D.P.G.Reg. n°4660/94-8/11/1994)

agdnovara@gmail.com - www.agdnovara.it

Via Monteverdi 7, 28100 Novara

Tel 0321.626364 – 335.7669321

C.F. 94003640037 - c/c Postale n° 73440679

BPN IBAN: IT04 K 05034 10105 0000 000 20393 - SWIFT/ BIC: BAPPIT21E88

ordinaria e soprattutto la possibile attività straordinaria con serenità e sicurezza senza privarsi di nulla.

Pranzo al sacco : Ogni partecipante dovrà portare con se tutto il necessario per il pranzo che si potrà fare in un prato dopo aver raggiunto il rifugio Monte Marca.

Dal rifugio potremo poi partire nel pomeriggio per una breve escursione che ci porterà poi ad avviarci al rientro entro le ore 17.00.

PROGRAMMA TREKKING 3 Set 2016

PARTENZA DA NOVARA OVEST ORE 7,45 casello Agognate :

Per chi non parte da Novara ci si trova:

PARTENZA : Funivia di Bilemonte alle ore 9,30

DESTINAZIONE: RISTORO RIFUGIO MONTE MARCA

DIFFICOLTA': B

TEMPO COMPLESSIVO: h. 1.00'

ABBIGLIAMENTO: trekking

Ognuno provveda per le proprie necessità nella gestione della giornata, se diabetico avrà supporto e consulenza del diabetologo e dello staff di AGD Novara.

In caso di pioggia la gita sarà spostata a Domenica 4 settembre 2016 con il medesimo programma

COSTI e MODALITÀ D'ISCRIZIONE

La partecipazione è gratuita.

Chiediamo a chi volesse partecipare di comunicarci la sua presenza inviando mail :

agdnovara@gmail.com o sms al numero 335 7669321 indicando i propri dati ed il numero di partecipanti, in questo modo potremo meglio organizzare il team di volontari a supporto dell'evento

ASSOCIAZIONE PER L'AIUTO AI GIOVANI DIABETICI



“Carlo Fasulo” Onlus (D.P.G.Reg. n°4660/94-8/11/1994)

aqdnovara@gmail.com - www.aqdnovara.it

Via Monteverdi 7, 28100 Novara

Tel 0321.626364 – 335.7669321

C.F. 94003640037 - c/c Postale n° 73440679

BPN IBAN: IT04 K 05034 10105 0000 000 20393 - SWIFT/ BIC: BAPPIT21E88

INFO UTILI ed INDISPENSABILI per vivere al meglio il Trekking

Si ricorda che i posti sono liberi in quanto la passeggiata è aperta a tutti anche agli amici che non sono iscritti all'Associazione- Si prega di contattare il proprio diabetologo per confrontarsi sull'impostazione di eventuali modifiche da apporre alla terapia già dalla sera prima; inoltre si chiede la massima puntualità nei luoghi di ritrovo per partenza e rientro.

Ogni partecipante deve portare con sé tutto l'occorrente per le proprie terapie ed i cambi

necessari e/o indispensabili (aghi, tappi, set di cambio micro ecc.); qualora affetto da celiachia si prega di portare con sé i necessari per i pasti da consumarsi durante tutto il soggiorno.

Ogni partecipante è libero di portare le proprie attrezzature per le attività che svolgeremo. Visto che le attività si svolgeranno in ambiente montano in periodo tardo estivo, si consiglia di organizzare il “bagaglio” come segue:

Nello Zaino...deve essere uno zaino leggero, robusto per escursioni giornaliere deve avere una capacità massima di 10 litri con dentro almeno...

giacca a vento(meglio a "guscio" leggera)

un capo in pile + k-way

borraccia almeno da 1 litro

pranzo al sacco. coltellino multiuso)

Berretto con visiera ed occhiali da sole

Kit medico per controllo e terapie personali

Eventuale cambio set per microinfusori

Cerotti tipo compeed + Crema solare + Carta igienica (o salviette igieniche)

Eventuale Macchina fotografica e/o bussola , bastoncini da trekking .



ASSOCIAZIONE PER L'AIUTO AI GIOVANI DIABETICI



“Carlo Fasulo” Onlus (D.P.G.Reg. n°4660/94-8/11/1994)

agdnovara@gmail.com - www.agdnovara.it

Via Monteverdi 7, 28100 Novara

Tel 0321.626364 – 335.7669321

C.F. 94003640037 - c/c Postale n° 73440679

BPN IBAN: IT04 K 05034 10105 0000 000 20393 - SWIFT/ BIC: BAPPIT21E88

Si ritorna nel pomeriggio



LEGENDA:

— Sentieri

1 - SENTIERO DEI RODODENDRI (15 MINUTI)

È una passeggiata piuttosto breve e particolarmente agevole ricavata nella valle dei Rododendri, dalla spettacolare fioritura primaverile.

2 - SENTIERO DELLE MORE (1 ORA)

Particolarmente agevole e in lieve ascesa tra i dossi boscosi a solatio del Monte Rubello, con vasti panorami verso la pianura.

3 - SENTIERO DELLA CIVETTA (50 MINUTI)

Attrezzato come percorso fitness, con vedute assai ampie su Coggiola e la Valsessera.

4 - SENTIERO DEL PONTE (1 ORA)

È un'antica mulattiera utilizzata dagli alpigiani di Trivero per entrare in Alta Valsessera.

5 - SENTIERO DI FRA DOLCINO (1 ORA E 15 MINUTI)

Di grande interesse naturalistico, è un tracciolino che percorre il versante in ombra del Monte Rubello, tra faggi, abeti e betulle.

5bis - SENTIERO DEL RUBELLO (1 ORA)

Parallelo al precedente e di poco più in quota, è utile per il ritorno.



ASSOCIAZIONE PER L'AIUTO AI GIOVANI DIABETICI



“Carlo Fasulo” Onlus (D.P.G.Reg. n°4660/94-8/11/1994)

agdnovara@gmail.com - www.agdnovara.it

Via Monteverdi 7, 28100 Novara

Tel 0321.626364 – 335.7669321

C.F. 94003640037 - c/c Postale n° 73440679

BPN IBAN: IT04 K 05034 10105 0000 000 20393 - SWIFT/ BIC: BAPPIT21E88

6 - SENTIERO DEI FUNGHI (50 MINUTI)

Particolarmente agevole. Ripercorre un'antica via d'alpe utilizzata per condurre mandrie e greggi ai pascoli. Interessante il Santuario del Mazzucco dalla vetta.

7 - CAMMINO DI SAN BERNARDO (30 MINUTI)

Percorso particolarmente agevole, offre grandiosi panorami sulla Pianura Padana e sulle Alpi, dalle Marittime alle Retiche.

8 - STRADA DELL'ORO (40 MINUTI)

Altro percorso del versante solatio, con arrivo in luogo piacevole ed aperto.

9 - SENTIERO DEL ROSA (1 ORA)

Stretto sentiero con spettacolari scorci sull'Alta Valsessera.

10 - SENTIERO DEL LUPO (1 ORA)

Percorre la costa erbosa della Cima della Ragna, dove si possono osservare ancora oggi le luere, trappole per la cattura dei lupi.

11 - SALITA DELL'ARGIMONIA (50 MINUTI)

Comodo sentiero che si affaccia verso il Monte Rosa e raggiunge una cappelletta dedicata ai Caduti di montagna.

12 - PASSEGGIATA DEL CERCHIO (30 MINUTI)

Particolarmente agevole. Breve salita sui pendii prativi di Bielmonte fino allo spartiacque.

13 - STRADA DELL'ALPE (1 ORA E 20 MINUTI)

Particolarmente agevole. Ripercorre un'antica via d'alpe utilizzata per condurre mandrie e greggi ai pascoli. Interessante il Santuario del Mazzucco.

14 - SENTIERO DEL CAPRIOLO (1 ORA)

Segue, in lievissima salita, l'ampia carrareccia a nord del Monte Marca.

15 - STRADA DELLA VALSESSERA (1 ORA E 15 MINUTI)

È la principale pista di accesso all'Alta Valsessera. Alla Piana del Ponte si possono osservare gli edifici dove si lavoravano i minerali estratti un tempo nella valle.

16 - STRADA DELL'ARTIGNAGA (1 ORA)

Conduce ad uno degli alpeggi più caratteristici, situato in una splendida conca.

17 - SALITA AL MONTICCHIO (50 MINUTI)

È un bel tracciato panoramico in decisa salita. Splendide le vedute che si godono dalla vetta.

18 - SENTIERO DI PRATETTO (45 MINUTI)

Scende verso una zona di pascoli e cascinali dalle belle architetture, attraverso i bacini dei torrenti Strona e Cervo.

19 - SENTIERO DEI NARCISI (40 MINUTI)

Piacevole salita su sentiero, tra prati e pascoli, fino agli alpeggi che punteggiano il versante orientale della Bassa Valle Cervo.

20 - CAMMINO DI SAN GRATO (40 MINUTI)

Raggiunge, in discesa tra betulle, abeti e faggi, una suggestiva chiesetta alpestre.

21 - STRADA DEL MUSIN (55 MINUTI)

Particolarmente agevole, è un facile itinerario per raggiungere uno dei più begli alpeggi del Biellese.

22 - SENTIERO DELLE GINESTRE (1 ORA E 30 MINUTI)

È un bel percorso di crinale che tocca una successione di alpeggi e radure prative.

23 - SENTIERO DELLE SELLE (1 ORA)

Collega l'abitato di Piaro, che ci offre splendidi affreschi del XVII secolo, con le soprastanti dipendenze rurali.

24 - SENTIERO DEI FAGGI (2 ORE E 10 MINUTI)

Lungo ma appagante sentiero che risale il versante destro del vallone del rio Concabbia.

25 - STRADA DEGLI ALPINI (10 MINUTI)

Particolarmente agevole, dalla soleggiata Costa Pessine si giunge fino alla cappelletta dedicata agli Alpini.

26 - PASSEGGIATA DEL BELVEDERE (35 MINUTI)

Tra passaggi coperti e scalinate si raggiunge il Belvedere della Pila, che offre un panorama spettacolare della valle.

27 - STRADA DI SASSAIA (30 MINUTI)

Facile escursione che porta ad ammirare le splendide architetture di Sassaia.