



FIAB-Amici della Bicicletta di Mestre via Col di Lana, 9/A
30171 Mestre tel.041 928161

Domenica 26 gennaio 2020 ore 9:30

A piedi lungo la strada dei corbezzoli sul Monte Ricco (Parco Reg.le Colli Euganei)

ref- Germana gp16@tiscali.it 3472782388

In caso di maltempo l'escursione é annullata

Pedali di salute: percorsi a piedi e in bici tra storia, arte e cultura nel territorio Eventi di BenEssere Psico-fisico-Sociale



L'OMS, con la Carta di Toronto 2010 ha evidenziato come la bicicletta sia:

Preventiva - preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno, la qualità della vita e riduce l'ansia e la depressione;

Curativa - combatte il diabete, malattie cardiovascolari, obesità, e artrosi; dimezza il rischio di patologie invalidanti migliorando la mobilità articolare, il tono muscolare e la coordinazione motoria;

rilassante riduce lo stress, regala fitness; pedalare é gratuito e si risparmia sulla palestra;
sociale favorisce le relazioni interpersonali, promuove uno stile di vita sano di mobilità dolce;

ecologica riduce l'inquinamento, il traffico e l'occupazione di suolo;
regala longevità fa vivere sani e più a lungo!

Programma di massima per Trekking a PIEDI:

Ritrovo: 9:30 alla Stazione di Monselice.

Chi vuole può prendere il treno alla Stazione di Mestre con partenza ore 8:53 Regionale Veloce (n.2971) da Mestre arrivo a Monselice ore 9:28

Dislivello: 300 mt

Difficoltà: adatto a tutti.

Il percorso si snoda su strada asfaltata che sale per poi proseguire su una distesa forestale dal fondo sassoso, e sopraggiungere ad una suggestiva terrazza panoramica con la *statua di*

Ercole, che invita ad ammirare il paesaggio mentre sorregge il mondo. A destra di essa, noterete la scalinata che conduce all'*Eremo di Santa Domenica* dei frati francescani, fiancheggiata da due file cipressi maestosi. Si prosegue in direzione di monte Castello, sul sentiero con la tipica vegetazione di *macchia mediterranea* in base all'esposizione dei versanti compresi alberi di corbezzolo. Il percorso porta lungo i resti di trincee utilizzate nella seconda guerra mondiale e sarà possibile ricordare il giorno della Memoria con la lettura di una poesia sul tema della Shoah.

Bicicletta: NO, solo Scarponi e borraccia

Rientro: treni 16:28, arrivo a Mestre 17:07

o partenza 17:28 arrivo a Mestre alle 18:07

Percorso: circa 8 km A/R su strada asfaltata sentieri sterrati, dislivello di circa 300 mt

Iscrizioni in sede: aperta a soci/non soci

Evento Gratuito aperto a soci e non soci.

Chi viene in treno dovrà essere munito del biglietto treno A/R acquistato in modo autonomo. Pranzo al sacco (non vi é ristoro in zona). Portarsi da bere

Iscrizioni in sede (041928162)

- martedì: 15:30-17:30

- giovedì e venerdì: 17:30-19:00

o invia email a Germana gp16@tiscali.it



L'Associazione declina ogni responsabilità per danni recati a cose e persone e/o per danni personali e infortuni avvenuti durante l'escursione. Ogni partecipante dovrà provvedere in modo autonomo ad eventuale assicurazione personale per questa uscita. L'evento non è una iniziativa turistica organizzata, bensì un'attività fisica, esclusivamente ricreativa – ambientale – culturale, svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione .