



CAI PADERNO

Club Alpino Italiano

Via delle Rose 19, 20037 Paderno Dugnano - 02 9904 5033

www.caipadernodugnano.it

PROGRAMMA CAI ADERNO OTTOBRE 2022

VI
ASPETTIAMO
NUMEROSI!

DIVENTA SOCIO/A
2023



8-9 ottobre 2022 - Sapori d'autunno nel cuneese



Vicoforte, piccolo borgo situato nelle Langhe Monregalesi, sovrastato da un imponente santuario che presenta una cupola riccamente affrescata: la più grande al mondo tra quelle di forma ellittica. La cupola è visitabile con un'avventura indimenticabile: una salita di 60 metri fino alla sommità del santuario (*imbragati e con elmetto*).

Riserva naturale Grotte di Bossea La grotta di Bossea è una tra le più belle ed importanti grotte turistiche italiane.

Frabosa Soprana, la Signora delle Alpi di Mondovì. Il Capoluogo di Frabosa conserva un aspetto grazioso e singolare, con le strade che si dirigono a raggiera verso il centro del paese.

4 ottobre - CORSI di GINNASTICA CAI



Ultimi posti ai corsi di ginnastica riservati ai soci tenuti da insegnante laureato in scienze motorie. Piano di allenamento adatto alle esigenze e alle condizioni di tutte e tutti

Palestra SMS Fisogni Via Manzoni 31 Paderno

Lezioni: Martedì-Giovedì dalle 19.00 alle 20.00

Periodo: ottobre 2022 -maggio 2023 Lezione di prova gratuita.

15 ottobre - A piedi in città' "ITINERARIO MANZONIANO"

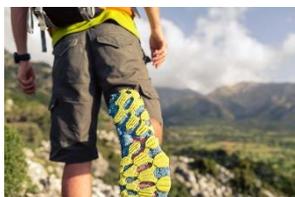


Da Casa Manzoni seguiremo le orme di alcuni personaggi dei *Promessi Sposi* accompagnati dalla nostra guida esperta Valentina.

L'itinerario permette di incrociare due percorsi diversi: uno relativo ai luoghi cari dello scrittore, l'altro che vede le tappe percorse dai protagonisti dell'opera letteraria "*I Promessi Sposi*".

Durata trek urbano: 3 ore

22 ottobre - SENTIERO del TRACCIOLINO



Il Sentiero del Tracciolino corre per 10 km lungo il tracciato della ferrovia a scartamento ridotto costruita negli anni trenta per collegare due dighe, una in Val Codera e una in Val dei Ratti.

DIFFICOLTÀ: trekking semplice.