

SaronnoNews

Da Santiago alla Via Francigena, a Solaro una serata sui cammini più belli

Mariangela Gerletti · Monday, September 23rd, 2024

Una serata sui cammini più belli d'Italia e all'estero con il **gruppo di cammino di Solaro**. L'appuntamento è in programma per **venerdì 27 settembre** alle 21 nelle sale del Polo di comunità Regina Elena di piazza Cadorna, con accesso dall'ingresso laterale di via per Limbiate.

A condurre l'incontro sarà la Guardia ecologica colontaria del Parco delle Groane e istruttore di Nordic Walking **Vincenzo Gramegna**.

L'obiettivo sarà puntato su alcuni dei più interessanti percorsi d'Italia ed anche della vicina Europa, parlando del famoso **Cammino di Santiago e di molti altri**, ma il relatore si concentrerà anche su alcuni consigli pratici utili per affrontare un cammino: la metodica di preparazione fisica, l'alimentazione adeguata ai percorsi, l'attrezzatura necessaria ed anche le motivazioni per affrontare anche i tracciati più impegnativi.

La serata sarà un modo per scoprire il cammino e **parlare della performance necessaria ma anche delle emozioni** che questo può trasmettere vivendolo in modo più lento e profondo.

In un anno i gruppi di cammino di Solaro hanno proposto diverse visite speciali, come ad esempio alla Fontana del guercio, o alla fornace di Mariano o ancora nelle aree umide del parco della Brughiera Briantea.

Per informazioni sulla serata e sui gruppi di cammino è possibile contattare l'ufficio Servizi Sociali del Comune di Solaro al numero 02 96984380 oppure via mail a servizisociali@comune.solaro.mi.it.

Sempre i gruppi di cammino proporranno **un'uscita speciale per il primo anniversario di fondazione**, in programma **domenica 6 ottobre** con partenza dal Parco Vita (9.30 ritrovo, 10 il via alla passeggiata) per un giro di 6 km all'interno del **Parco delle Groane**. Un'iniziativa voluta per diffondere il benessere fisico attraverso il cammino e promuovere le attività dei gruppi.

«Siamo orgogliosi delle attività dei gruppi di cammino di Solaro – dice la sindaca **Nilde Moretti** – Sono cresciuti nel tempo e raccolgono sempre più partecipanti, su diversi percorsi sul territorio e diversi giorni della settimana. Questo evento siamo sicuri che arricchirà i partecipanti di tante storie e parecchie nozioni utili. Ringraziamo i walking leader per l'organizzazione ed il relatore per la sua presenza ed invitiamo tutti a partecipare per conoscere il mondo in cammino e, perché no,

magari aderire alle iniziative della nuova stagione».

This entry was posted on Monday, September 23rd, 2024 at 6:52 pm and is filed under [Brianza](#), [Tempo Libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.