



Ginnastica presciistica

Il corso è rivolto ai soci Gem che desiderano prepararsi in modo completo (resistenza cardiovascolare, potenza muscolare, mobilità articolare e stretching) alla nuova stagione sciistica, ma anche a chi vuole praticare in compagnia una sana attività fisica nel periodo invernale.

Il corso inizierà **martedì 3 ottobre** ed avrà la **durata di tre mesi rinnovabili, da ottobre a dicembre 2017**.

Orari: primo corso (A) martedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,00 - MANTENIMENTO
secondo corso (B) martedì e giovedì dalle 20,00 alle 21,00 - PRESCIISTICA

Il corso si terrà nella palestra della Casa del Giovane a Marano Vicentino e sarà condotto quest'anno dall'istruttrice ANNA VERONA.

Iscrizioni:

Si darà la priorità per l'iscrizione al corso ai soci Gem.

Per motivi organizzativi, le iscrizioni si terranno unicamente nelle serate di martedì 19 e martedì 26 settembre dalle ore 20,30 presso la sede Gem in Casa Bortolo fino al raggiungimento del numero chiuso di iscritti.

Il costo del corso è di € 80,00 per tre mesi (ottobre-dicembre 2017).

E' possibile partecipare al corso anche frequentando le lezioni una sola volta la settimana al costo di € 50,00 per i tre mesi.

PELLEGRINAGGIO A M. BERICO Domenica 8 ottobre 2017

Domenica 8 ottobre si svolgerà il tradizionale pellegrinaggio a monte Berico.

Si partirà con mezzi propri alla mattina di domenica alle ore 3.30 precise da dietro la chiesa per Priabona, da dove alle ore 4,00 si inizierà il cammino a piedi.

Il ritorno si effettuerà in treno.

Chi intende partecipare è pregato di trovarsi il martedì precedente in sede GEM per dare la propria adesione e per verificare la disponibilità di mezzi per il trasporto a Priabona e per il ritiro delle auto a Priabona al ritorno.

Per informazioni: Zarantonello Oriana tel. 0445 622134 – Rossato Agostino tel. 0445622793



Cicloturistica sulla ciclovia Peschiera - Mantova

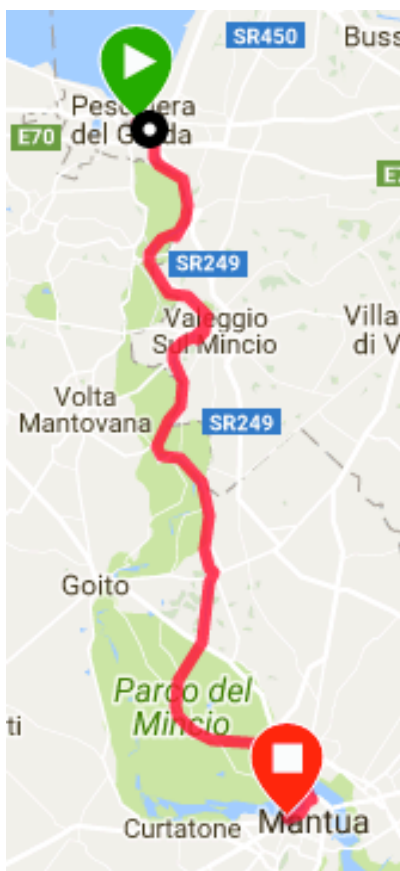
Domenica 1 Ottobre 2017

Dislivello positivo: -mt

Altitudine massima: 66mt

Distanza totale giro: 45Km

Difficoltà tecnica salita/discesa: TC/TC



L'accogliente pista ciclabile lungo il fiume Mincio collega il lago di Garda con la città di Mantova. E' ideale per le famiglie e mostra numerose attrazioni e pittoreschi paesini. La **valle del Mincio** sorprende i suoi visitatori con una splendida cornice naturale, castelli e borghi medievali che invitano a una sosta per ammirarli. Gli splendidi paesaggi tra la sponda meridionale del **Lago di Garda** e la città di **Mantova** possono essere esplorati al meglio in bici. La ciclabile che vi presentiamo, inizia a **Peschiera del Garda**, alla foce del fiume **Mincio** e corre parallela al fiume verso sud, il sentiero corre a destra e a sinistra del fiume, per lo più lontano dalla strada ed è in gran parte asfaltato. La prima parte, superate le imponenti mura di Peschiera sul Lago di Garda, corre lungo un sentiero ombreggiato da pioppi e cipressi. Il paesaggio sulle colline circostanti è dominato da campi coltivati a cereali e vigneti. Dopo 15 km dalla partenza si raggiunge **Valeggio sul Mincio**. Il pittoresco paesino con le sue fortificazioni medievali merita di essere visitato. Di particolare interesse sono la frazione di **Borghetto**, con le sue case storiche sul Mincio, gli antichi mulini ad acqua e il Ponte Visconteo. Chi arriva in città all'ora di pranzo, dovrebbe assolutamente assaggiare i deliziosi tortellini tipici della zona. Ogni anno si celebra in onore di questo prodotto tipico un evento speciale, il "**Nodo d'amore**". **Lungo le rive del Mincio e del canale Pozzolo-Maglio**, sempre lungo la riva del fiume, si arriva all'abitato di **Pozzolo**. Da qui sulla riva opposta si possono ammirare i mulini storici di Volta e l'oasi verde **Centrale del Corno**. Da Pozzolo non si segue più il corso del Mincio ma il canale artificiale Pozzolo-Maglio. Si passa dai campi aperti alla prima periferia di Mantova. **Mantova: magnifici palazzi e luoghi di interesse culturale**. Poco prima di arrivare a destinazione, il Mincio si allarga in un sistema di laghi. Situata tra il Lago Superiore e il Lago di Mezzo potrete ammirare la bellissima città rinascimentale di Mantova con le sue magnifiche **ville e palazzi**.

Domenica mattina ore 6,30 ritrovo per caricare le bici e salire in corriera. **Alle 7,30** si parte in direzione Peschiera da dove inforcheremo le bici in direzione Mantova. Arrivati a Borghetto effettueremo la prima pausa. L'arrivo a Mantova è previsto per le ore 13,00 circa. Qui troveremo il bus ad attenderci e pranziamo al sacco.

Arrivo previsto per le 18,00 circa a Marano.

Iscrizione da martedì 19 e 26 Settembre in sede ore 20,30: vi aspettiamo numerosi.

La quota di partecipazione è di € 20,00 da versare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione

Quota assicurativa per i non soci CAI 10 euro (ripetibile massimo 3 volte nel corso dell'anno).

Attrezzatura

Casco (consigliato), abbigliamento impermeabile, crema solare, kit attrezzi o comunque (OBBLIGATORIA) una camera d'aria della misura corretta per la propria bicicletta, bici in ordine, acqua e pranzo al sacco.

Vi aspettiamo numerosi!!!

Per qualsiasi informazione: Fabris GianStefano 3473248419, Giulio Novella 3280326524 o gembikemarano@gmail.com

ALTIPIANO

**“La battaglia dei Tre monti”
del 28-31 gennaio 1918
Escursione con panoramiche
storico-paesaggistiche
Domenica 15 ottobre 2017**

Si rinnova anche quest'anno l'appuntamento con Claudio Rigon.

I “Tre Monti” dove questa volta ci porta sono

il Valbella, Col del Rosso e Col d'Echele. Il primo si affaccia sulla conca abitata e la chiude verso est fra Gallio e Asiago. Si prolunga a sud fino a cima Ekar (sono in realtà due quote di un unico lungo crinale).

La cima del Valbella nel 1922. Sullo sfondo le Melette e monte Fior



Col del Rosso e Col d'Echele stanno oltre, sopra il paese di Sasso.

A fine gennaio del 1918, per riconquistare questi tre monti fu combattuta una battaglia furiosa. Era il dopo Caporetto, gli italiani avevano dovuto abbandonare la linea dell'Ortigara e la guerra si era spostata, come già nel maggio del '16, nella conca di Asiago. A Natale, gli austriaci, dopo aver conquistato le Melette e poi il Sisemol avevano attaccato e conquistato questi tre monti cercando di aprirsi la strada per la pianura. Erano stati però fermati lì. A fine gennaio la riconquista italiana. Si trattava non solo di riprendere dei luoghi ma di dare un segnale di rimonta, dopo Caporetto. Lo scopo era dichiarato e così fu vissuta la battaglia, anche con un senso di rivalsa.

Anche se si chiamano monti si è in realtà fra colline, non è un'escursione questa attraverso scenari alti e grandiosi. Ma, inaspettatamente, superato il Valbella, il paesaggio è una sorpresa, se abbiamo la fortuna di una bella giornata autunnale, un luogo incantato. Ed è, come altra tappa per conoscere i paesaggi della guerra in Altipiano, un luogo importante, denso di storie. Da non mancare.

Programma

7.00 Partenza da dietro la chiesa per Asiago

9.00 Arrivo al parcheggio della seggiovia del Valbella (località Bertigo, m 1100) dove si lasciano le macchine.

8.30 Introduzione storico – paesaggistica, quindi inizio escursione: si sale in diagonale prima per pascoli, poi per un tratturo, fino a raggiungere il crinale a quota 1252. Appena prima si entra nel bosco e subito ci si imbatte nei solchi, in parte interrati, delle trincee della linea avanzata italiana. Si percorre il crinale, si attraversa la zona delle trincee austriache, si raggiunge cima Valbella (m 1314). Lettura di brani.

Si scende verso l'altura di Case Melaghetto, in faccia a Col del Rosso. Quando, più in basso, si esce dal bosco, il terreno, pur prativo, conserva le tracce di una devastazione quasi inimmaginabile: nell'ultimo tratto della discesa, e poi salendo e ridiscendendo l'altura di Case Melaghetto, si cammina zigzagando sugli orli dei crateri delle bombe, credo sia la traccia visiva più potente che sia rimasta, in tutto l'Altipiano, di cosa doveva essere stato un bombardamento a tappeto. Il tutto in un paesaggio che è inaspettatamente largo e piano, molto bello. Ai piedi dell'altura, sulla sella che la divide da Col del Rosso, c'è un cippo. Panoramica storica, letture di brani.

Si percorre adesso il vallone Melago, si oltrepassano le tracce di una trincea austriaca che lo attraversava, e dopo casera Melago si prende su per un costone di Col del Rosso. Sul limitare di un bosco di faggi, appena dentro, ci sono le tracce della trincea italiana, varco di uscita di alcuni reparti il giorno della battaglia (m 1200). Lettura di brani.

13.00 ca. Sosta pranzo

Si risale il costone rimanendo dentro il bosco di faggi fino a raggiungere il crinale (m 1280), dove si incontrano i solchi delle trincee italiane che lo attraversavano. Seguendo il crinale ci si porta a Col del Rosso (m 1281). Di lì si vede, più in basso sulla destra, Col d'Echele, e, sotto, il paese di Sasso. Panoramica storica.

Si ridiscende al cippo sotto Case Melaghetto. Lettura di brani.

Aggirando l'altura da nord, a metà costa del Valbella si prende un tratturo che ci porta al pullman.

17.00 Arrivo al pullman, rinfresco e partenza per il rientro a Marano.

Equipaggiamento: da escursione in media montagna.

La quota di iscrizione è di € 13,00 da versare obbligatoriamente al momento dell'iscrizione.