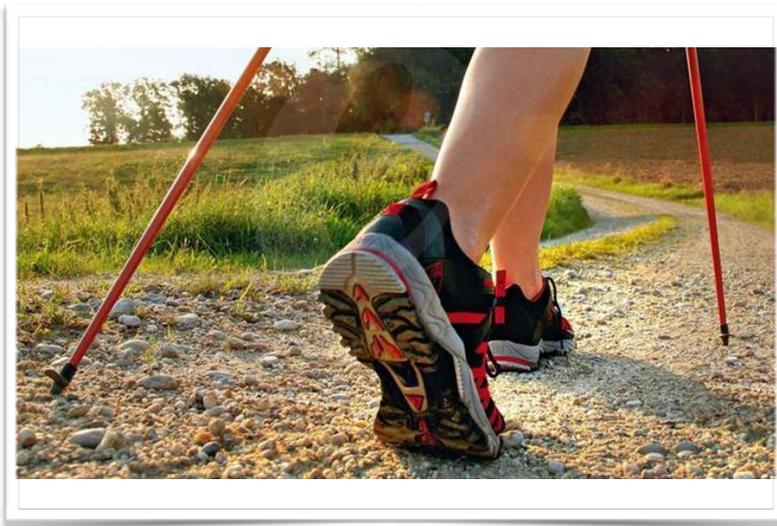


29 - 30 Settembre  
2016



# Walk for Parkinson's

Un trekking di due giorni per respirare e camminare nel Parco del Ticino immersi in una magica natura

Da Vigevano a Pavia  
spinti dal respiro

In una nuova esperienza di cammino creativo con gli amici escursionisti delle Associazioni AIP di Milano e Torino, accompagnati dai volontari di Colt e con la preziosa collaborazione della guida del Parco del Ticino, dell'Ostello Cascina Venara e del Comune di Zerbolo'

James Parkinson, nel 1817 definì i nostri sintomi "una paralisi agitante" ma in questi due giorni ne invertiremo il significato

Il cammino ci insegna sempre  
molte cose e ci arricchisce  
mentre lo percorriamo



Un viaggio che attraversa gli angoli meno conosciuti della  
grande "Riserva di Biosfera" del Ticino per riscoprire  
insieme la funzione educativa e terapeutica del cammino.

Una Valle, quella a due passi dalle città di Milano, Pavia e Varese tutta da scoprire, dove la natura si affianca al lavoro dell'uomo ed al modificarsi di paesaggi e condizioni di vita. Piccoli borghi contadini del pavese, sorti lungo le antiche vie di commercio, si alternano ai campi coltivati a riso, mentre il fiume, con la sua corona di boschi, scende nervosamente in mille meandri azzurri verso Pavia ed oltre... Luoghi da conoscere per capirne l'essenza e la cultura, luoghi in cui la vita, ancora oggi, sembra scorrere su quadranti antichi misurati sullo scorrere lento delle stagioni.

**1° giorno – da frazione Sforzesca (Vigevano) all' Ostello Cascina Venara – circa 17 km**

Dalla Villa Cascina Sforzesca, la grande fattoria ducale di Ludovico il Moro, che serba il ricordo di Leonardo da Vinci, che ivi effettuò i primi studi delle scale d'acqua, arriveremo al cancello dell'ingresso del parco su via dei Ronchi. Da qui il sentiero si snoda negli splendidi boschi della Valle del Ticino, fino a Bereguardo ed al suo famoso ponte di barche. Continuando il cammino sempre in sponda destra si giunge alla Cascina Venara, Ostello e Centro di ripopolamento della Cicogna bianca, dove si cena e si pernotta, gustando i prodotti a marchio del Parco del Ticino.

**2° giorno – dall'Ostello Cascina Venara a Pavia - circa 15 km**

Dopo aver salutato le cicogne, il cammino riprende in un susseguirsi di paesaggi di notevole pregio ambientale, inoltrandosi nelle campagne del pavese. In questo tratto il Sentiero E1 si sovrappone al Sentiero del Giubileo. Differenti percorsi si intersecano e si mescolano, conducendo il viandante lentamente a Pavia, con il bellissimo centro storico punteggiato da chiese e torri di origine medioevale per giungere infine al ponte coperto di Pavia.

***Ad attenderci all'arrivo, ci saranno amici e sostenitori dei nostri "escursionisti spinti dal respiro" ed insieme a loro faremo un breve giro della splendida Ticinum.***

**Ritrovo** **Giovedì 29/09** ore 10:00 : La Sforzesca Vigevano ;  
**Partenza** 10:30 : Parcheggio ingresso Parco strada dei Ronchi

**Arrivo** **Venerdì 30/09** tardo pomeriggio: Pavia ponte coperto - Piazzale Ghinaglia

Cammino: facile senza dislivelli e difficoltà tecniche per alzaie (strade lungo fiume), strade campestri e sentieri.

Cosa portare: zaino, scarponcini da trekking...la lista completa sarà fornita i giorni prima della partenza.

Pernottamento e cena presso Ostello Cascina Venara <http://www.ostellocascinavenara.it/>

**Iscrizioni entro il 12 Settembre 2016**

Informazioni, costi prenotazioni e scheda del programma

AIP Milano [aip@fondazioneparkinson.com](mailto:aip@fondazioneparkinson.com) tel.02 66 71 3111

AIP Torino [info@parkinsoninpiemonte.it](mailto:info@parkinsoninpiemonte.it) tel.011 311 93 92