

Verona, 20 aprile 2021

Il Gruppo Guide e Animatori Culturali-Ctg Verona presenta il progetto NATURA & CULTURA

Il Gruppo Guide e Animatori Culturali del CTG Verona propone, per il mese di maggio, alcune escursioni dal taglio "sportivo": nutriremo il corpo e lo spirito con le bellezze del nostro territorio, ovviamente con un occhio di riguardo per le emergenze storico-artistiche che incontreremo lungo il cammino, in pieno spirito ctgino.

Camminare è un vero e proprio toccasana per la salute ed è un'attività adatta a tutti: riduce lo stress, contribuisce a rilassare la tensione muscolare e ci aiuta a dormire meglio.

Se la camminata viene fatta in compagnia i vantaggi raddoppiano: si lotta contro la sedentarietà e si prevencono le malattie socializzando.

Camminare aiuta inoltre a prevenire il diabete, fa bene alle ossa, al cuore, aiuta a regolare il colesterolo, a perdere peso e migliora le attività cognitive.

Inoltre, dato il momento che stiamo vivendo, non c'è nulla di meglio di una camminata nella natura per risollevare l'umore...e ne abbiamo tutti bisogno!

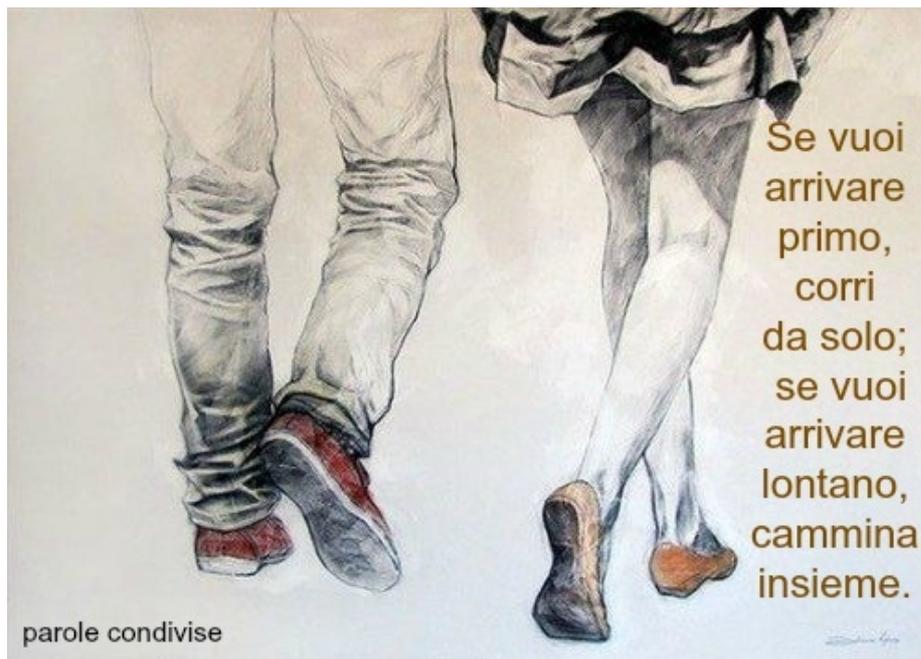
NATURA&CULTURA è composto da tre incontri che si terranno la domenica mattina del 2-16-30 maggio.

Trattandosi di camminate dai 6 ai 10 km su asfalto, percorsi sterrati, sentieri, con qualche possibile tratto di salita, sono richiesti buon allenamento, abbigliamento sportivo, calzature da trekking e...tanto entusiasmo!

LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA

Per partecipare alle visite guidate è necessario essere soci CTG.

Per tutte le info 3451134609 (anche whatsapp) o info@ctgitinerarididatticiverona.it



Uscite sportivo culturali mese di maggio

Domenica 2 maggio

Villa Mosconi Bertani e gli acquedotti romani di Parona e Novare

Lunghezza percorso: 10 km ca.

durata: 4 ore ca.

Ritrovo: ore 9:00 presso i giardini Piazzetta del Porto Parona (dove c'è l'ufficio postale)



Domenica 16 maggio

La Valdonega, le torricelle e i forti austriaci

Lunghezza percorso: 6 km ca.

Durata: 3 ore ca.

Ritrovo: ore 9:00 in fondo a Via Marsala, dove termina la strada asfaltata

Facoltativo: al termine della camminata, visita guidata alla meravigliosa villa romana di Valdonega (previa riapertura della villa)



Domenica 30 maggio

Il tempio di Minerva e la Valle di Marano di Valpolicella: escursione tra natura, storia, cultura e piaceri per il palato

Lunghezza: 10 km ca.

Durata: 4 ore ca.

Ritrovo: ore 9:00 presso Corte Borghetti Via Praele, 19 loc. Prognol, Marano di Valpolicella

Facoltativo: al termine della camminata, visita alla Cantina Corte Borghetti con degustazione vini, olio e prodotti gastronomici



N.B. Tutte le uscite, e in particolare gli ingressi alla villa romana di Valdonega, l'eremo di San Rocchetto e il Tempio di Minerva, sono soggetti a variazioni causa restrizioni Covid 19.