



Comune di Lecco

**LECCO AMA  
LA MONTAGNA**

## **Lecco Ama la Montagna Un'esperienza immersiva sul sentiero Rotary**

*Il programma degli eventi organizzati nelle due giornate*

Lecco, 25 giugno 2021

Il programma delle due giornate di eventi aggiornato al 25 giugno.

### **Giovedì 8 luglio - Per "scaldare i motori"**

Ore 21.00 - Serata dedicata a Romano Perego - a cura dei Ragni di Lecco

### **Sabato 10 luglio**

Ore 7.00, 1 ora - **Yoga all'alba**, Relax, Castello Innominato

Pratica di yoga per adulti; ritrovo h 07.00 a Somasca per salire insieme dove si terrà la pratica. È consigliabile portare telo o tappetino.

09.00, 2 ore - **Tour in ebike** alla scoperta del territorio lecchese, Energy e family, Sport Hub Store  
Il tour, che prevede la presenza di un accompagnatore, ha durata di 2 ore; le ebike e i caschetti sono forniti dall'organizzazione.

09.00, 3 ore - **Stage tecnica di corsa e speed hiking**, Energy, Piazzale Funivia

Stage con focus su: tecnica di corsa, appoggio del piede, esercizi di propriocezione, respirazione, brevi esperienze pratiche. Necessario essere dotati di equipaggiamento per la corsa: scarpe adatte a terreni fuoristrada, piccolo zaino con borraccia e giacca antivento.

09.00, 3 ore - **Avvicinamento all'arrampicata in falesia**, Energy, Sport Hub Store

Stage di arrampicata in falesia per principiante; trasporto in falesia e attrezzatura per arrampicata forniti dall'organizzazione.

09.00, 1 ora - **Yoga per adulti**, Relax, Agriturismo Deviscio

Pratica di yoga per adulti; al termine degustazione di prodotti dell'Agriturismo Deviscio. È consigliabile portare telo o tappetino.

10.00, 3 ore - **Sentieri tra acqua e bosco**, Relax, Campo de Boi

Facile passeggiata nel fresco del bosco, lungo il fiume; portare: zainetto con acqua, scarpe adatte a terreni sterrati, abbigliamento adeguato.

10.00, 1 ora - **Training outdoor over 18**, Energy, Neguggio

Allenamento volto al benessere generale che consente di potenziare notevolmente il livello di forma fisica e la performance sportiva. Migliora il tono muscolare, la resistenza alla fatica, l'equilibrio, la mobilità articolare, la flessibilità muscolare e la destrezza motoria.

10.00, 1 ora - **Training outdoor junior**, Family, Neguggio

30 child (2012-2014), 30 kid (2010-2011), 30 teen (2007-2009), 30 young (2002-2006)

Allenamenti di gruppo all'aria aperta; le lezioni si svolgeranno in gruppi suddivisi per fasce di età, con l'obiettivo di favorire il miglioramento delle capacità motorie, attraverso una proposta e una metodologia stimolante e divertente

10.30, 1 ora – **EcoImmersioni**, Family, Coop. Sineresi & Agriturismo Deviscio, Agriturismo Deviscio

Aperto a bambini tra 18 mesi e 6 anni e adulti

Lab esperienziale per bambini e adulti con approccio ecopsicologico. A seguire degustazione di prodotti dell'Agriturismo Deviscio

11.00, 1 ora - **Training outdoor over 18**, Energy, Neguggio

Allenamento volto al benessere generale che consente di potenziare notevolmente il livello di forma fisica e la performance sportiva. Migliora il tono muscolare, la resistenza alla fatica, l'equilibrio, la mobilità articolare, la flessibilità muscolare e la destrezza motoria.

11.00, 1 ora - **Training outdoor junior**, Family, Neguggio

30 child (2012-2014), 30 kid (2010-2011), 30 teen (2007-2009), 30 young (2002-2006)

Allenamenti di gruppo all'aria aperta; le lezioni si svolgeranno in gruppi suddivisi per fasce di età, con l'obiettivo di favorire il miglioramento delle capacità motorie, attraverso una proposta e una metodologia stimolante e divertente

11.00, 2 ore - **Tour in ebike** alla scoperta del territorio lecchese, Energy e family

Il tour, che prevede la presenza di un accompagnatore, ha durata di 2 ore; le ebike e i caschetti sono forniti dall'organizzazione.

13.00, 1 ora - Un Tappo per Toppa! **Lab di riciclo attivo**, Family, Agriturismo Ponte della Tenaglia

Bambini tra i 7 e gli 11 anni

Laboratorio di costruzione di un portachiavi con tappi di sughero di recupero

14.00, 3 ore - **Stage introduzione al trail e ultratrail**, Energy, Piazzale Funivia

Stage con focus su: trail, tecniche di corsa in salita e in discesa, come mi vesto, preparazione dello zaino, breve uscita di corsa

15.00, 3 ore - **Avvicinamento all'arrampicata in falesia**, Energy, Sport Hub Store

Stage di arrampicata in falesia per principiante; trasporto in falesia e attrezzatura per arrampicata forniti dall'organizzazione.

15.00, 2 ore - **Tour in ebike** alla scoperta del territorio lecchese, Energy e family, Sport Hub Store

Il tour, che prevede la presenza di un accompagnatore, ha durata di 2 ore; le ebike e i caschetti sono forniti dall'organizzazione.

16.00, 2 ore e mezza - **Essere forti per essere utili** - Costruzione pionieristica e hebertismo Scout, Family, Neguggio

Costruzioni con corde

16.00, 3 ore - **Sentieri tra acqua e bosco**, Relax, Campo de Boi

Facile passeggiata nel fresco del bosco, lungo il fiume; portare: zainetto con acqua, scarpe adatte a terreni sterrati, abbigliamento adeguato.

16.00, 1 ora - **EcoImmersioni**, Family, Agriturismo Deviscio

Bambini tra 18 mesi e 6 anni e adulti

Laboratorio esperienziale per bambini e adulti con approccio ecopsicologico. A seguire degustazione di prodotti dell'Agriturismo Deviscio

16.00, 2 ore - **Percorso espressivo** attraverso suono, yoga, arte, musica, inglese per bambini, Family, Castello Innominato - pratone della trattoria La Rocca

Bambini tra 5 e 10 anni

Nato dall'idea e competenze di Francesca, Federica e Loretta, SY'AMI è una finestra sull'Essere attraverso l'armonia tra le arti. Suono, Yoga, Arte, Musica, Inglese si fondono in un percorso espressivo, di creatività, divertimento e magia per bambini.

16.30, 2 ore - **Il castello dell'Innominato a Somasca**: luogo di fede, arte e confine, Relax, Castello Innominato, Somasca

Visita guidata alla Valletta e alla Rocca fino al castello dell'Innominato per poi scendere fino al nucleo storico di Somasca a cura di Laura Valsecchi, guida turistica. Una volta raggiunta la località Somasca, a Vercurago, sarà possibile scendere fino a Calolziocorte e visitare il Giardino Botanico di Villa de Ponti con la mostra: "Lombardia un tesoro di biodiversità" a cura di ERSAF.

17.00, 1 ora - **Yoga per bambini**, Family e Relax, Campo de Boi

Bambini tra 3 e 8 anni con genitori

Si raccomanda di portare un telo mare o tappetino di yoga, una copertina per il rilassamento finale ed è consigliato anche l'anti-zanzare!

18.00, 1 ora - **Yoga e meditazione per ragazzi**, Family e Relax, Campo de Boi

Ragazzi tra 9 e 14 anni

Si raccomanda di portare un telo mare o tappetino di yoga, una copertina per il rilassamento finale ed è consigliato anche l'anti-zanzare!

18.30, 1 ora - **Yoga per adulti**, Relax, Agriturismo Deviscio

Pratica di yoga per adulti; al termine degustazione di prodotti dell'Agriturismo Deviscio. È consigliabile portare telo o tappetino.

19.00, 1 ora - **Stretching e Mindfulness**, Relax, Neguggio

Una benefica e rigenerante sessione di stretching insieme all'apprendimento di alcune tecniche di respirazione mindfulness. Il meraviglioso panorama che avremo davanti ai nostri occhi ci regalerà una gioia immensa e termineremo sentendoci pieni di gratitudine. Per qualsiasi livello di preparazione fisica. Portare con sé un tappetino o un asciugamano, acqua e indossare outfit sportivo per outdoor.

Dalle 16.00 alle 19.00 a Campo De Boi: **presentazione attività dell'associazione Good Vibes Social Lab** con laboratori di giocoleria per tutti

Dalle 16.00 alle 19.00 a Campo De Boi: **prova anche tu l'arco nel bosco** con 04LION Arcieri dell'Aurora

Ore 17.30 all'Isolago "**Echi di Bosco e fiabe**" a cura del coro femminile Vandelia

## **Domenica 11 luglio**

09.00, 2 ore - **Tour in ebike** alla scoperta del territorio lecchese, Energy e family, Sport Hub Store  
Il tour, che prevede la presenza di un accompagnatore, ha durata di 2 ore; le ebike e i caschetti sono forniti dall'organizzazione.

09.00, 3 ore - **Caccia ai tesori del bosco**, Family, Campo de Boi

Bambini 6-10 anni con genitori

Mini-escursione dedicata a famiglie con bambini. Giro ad anello osservando e scoprendo dettagli nel bosco e qualche piccolo suggerimento per le escursioni in famiglia. Indossare: scarpe/scarponcini da montagna, pantaloni lunghi leggeri, vestiario a cipolla, cappellino. Portare con sé: crema solare, felpa/pile/giacchetta, borraccia con acqua.

09.00, 1 ora - **Pilates per Runner**, Energy, Campo de Boi

Lezione di pilates per prepararci alla pratica sportiva!

09.00, 3 ore - **Avvicinamento all'arrampicata in falesia**, Energy, Sport Hub Store

Stage di arrampicata in falesia per principiante; trasporto in falesia e attrezzatura per arrampicata forniti dall'organizzazione.

09.30, 3 ore - **L'importanza di abbigliamento e attrezzatura in ambito montano**, Energy, Piazzale Funivia

Momento formativo su "come vestirsi" in montagna: dalla testa ai piedi andremo a capire meglio materiali, tessuti ed abbinamenti per rendere le uscite montane il più confortevoli possibile.

Proveremo insieme quanto appreso con una passeggiata nei dintorni.

10.00, 2 ore - **Percorso espressivo attraverso** suono, yoga, arte, musica, inglese per bambini, Family, Castello Innominato, pratone della trattoria La Rocca

Bambini tra 5 e 10 anni

Nato dall'idea e competenze di Francesca, Federica e Loretta, SY'AMI è una finestra sull'Essere attraverso l'armonia tra le arti. Suono, Yoga, Arte, Musica, Inglese si fondono in un percorso espressivo, di creatività, divertimento e magia per bambini

10.30, 2 ore - **Nordic Walking sportivo**, Energy, Piazzale Funivia

Attività ad alta intensità per chi pratica già camminata sportiva o corsa e vuole potenziare la parte superiore del corpo attraverso la tecnica efficace dei bastoncini.

11.00, 2 ore - **Tour in ebike** alla scoperta del territorio lecchese, Energy e family, Sport Hub Store

Il tour, che prevede la presenza di un accompagnatore, ha durata di 2 ore; le ebike e i caschetti sono forniti dall'organizzazione.

11.00, 1 ora - **Yoga Alignment**, Relax, Campo de Boi

Migliora il tuo equilibrio, rinforza i tuoi muscoli scheletrici! Particolarmente adatto se non vuoi più soffrire di mal di schiena o dolori articolari. È consigliabile portare un telo o tappetino.

14.00, 1 ora - **Percorso in Joelette per adulti**, Relax, Piani d'Erna

Percorso in joelette per due adulti a turno, rivolto a persone con mobilità ridotta o portatrici di handicap

14.30, 3 ore - **L'importanza di abbigliamento e attrezzatura in ambito montano**, Energy, Piazzale Funivia

Momento formativo su "come vestirsi" in montagna: dalla testa ai piedi andremo a capire meglio materiali, tessuti ed abbinamenti per rendere le uscite montane il più confortevoli possibile.

Proveremo insieme quanto appreso con una passeggiata nei dintorni.

15.00, 3 ore - **Caccia ai tesori del bosco**, Family, Campo de Boi

Bambini 6-10 anni con genitori

Mini-escursione dedicata a famiglie con bambini. Giro ad anello osservando e scoprendo dettagli nel bosco e qualche piccolo suggerimento per le escursioni in famiglia. Indossare:

scarpe/scarponcini da montagna, pantaloni lunghi leggeri, vestiario a cipolla, cappellino. Portare con sé: crema solare, felpa/pile/giacchetta, borraccia con acqua.

15.00, 2 ore - **Tour in ebike** alla scoperta del territorio lecchese, Energy e Family, Sport Hub Store

Il tour, che prevede la presenza di un accompagnatore, ha durata di 2 ore; le ebike e i caschetti sono forniti dall'organizzazione.

15.00, 3 ore - **Avvicinamento all'arrampicata in falesia**, Energy, Sport Hub Store

Stage di arrampicata in falesia per principiante; trasporto in falesia e attrezzatura per arrampicata forniti dall'organizzazione.

15.00, 3 ore - **Piccoli Esploratori**, Family, Castello Innominato

Bambini tra 6 e 10 anni

Mini escursione dedicata a bambini tra 6 e 10 anni non accompagnati. Dopo un primo momento di presentazione e rituale di saluto dei genitori, saremo pronti ad esplorare! Impronte, il profumo dei fiori, la melodia del vento, la terra sotto i piedi... Tutti i sensi saranno attivi e ci lasceremo trasportare da quello che la Natura ci offre. Indossare: scarpe/scarponcini da montagna, pantaloni lunghi leggeri, vestiario a cipolla, cappellino. Portare con sé: crema solare, felpa/pile/giacchetta, borraccia con acqua, merenda, ricambio completo.

15.00, 2 ore - **Nordic Walking base**, Relax, Castello Innominato

Avvicinamento alla pratica del Nordic Walking lungo il Sentiero Rotary: tecnica e uso dei bastoncini.

15.00, 1 ora - **Percorso in Joelette per adulti**, Relax, Piani d'Erna

Percorso in joelette per due adulti a turno, rivolto a persone con mobilità ridotta o portatrici di handicap

16.00, 1 ora - **Musica Maestro!** La montagna in Musica a cura del Corpo Musicale Giovanni Brivio, Family, Campo de Boi

16.00, 1 ora - **Percorso in Joelette per adulti**, Relax, Piani d'Erna

Percorso in joelette per due adulti a turno, rivolto a persone con mobilità ridotta o portatrici di handicap

17.00, 1 ora - **Percorso in Joelette per adulti**, Relax, Piani d'Erna

Percorso in joelette per due adulti a turno, rivolto a persone con mobilità ridotta o portatrici di handicap

17.00, 1 ora - **Yoga per bambini**, Family e Relax, Campo de Boi

Bambini tra 3 e 8 anni con genitori

Si raccomanda di portare un telo mare o tappetino di yoga, una copertina per il rilassamento finale ed è consigliato anche l'anti-zanzare!

18.00, 1 ora - **Yoga e meditazione per ragazzi**, Family e Relax, Campo de Boi

Ragazzi tra 9 e 14 anni

Si raccomanda di portare un telo mare o tappetino di yoga, una copertina per il rilassamento finale ed è consigliato anche l'anti-zanzare!

18.00, 1 ora - **Stretching e Mindfulness**, Relax, Neguggio

Una benefica e rigenerante sessione di stretching insieme all'apprendimento di alcune tecniche di respirazione mindfulness. Il meraviglioso panorama che avremo davanti ai nostri occhi ci regalerà una gioia immensa e termineremo sentendoci pieni di gratitudine. Per qualsiasi livello di preparazione fisica. Portare con sé un tappetino o un asciugamano, acqua e indossare outfit sportivo per outdoor.

18.30, 1 ora - **Soft pilates al tramonto**, Relax, Campo de Boi

Dopo una giornata di sport tra le nostre montagne, una lezione defaticante di pilates per riequilibrare il corpo e la mente.

Dalle 09.00 alle 18.00 a Neguggio: **la Cordata Invisibile**; Sentire, ascoltare e connettersi con la nostra terra. Equilibrare noi stessi attraverso un viaggio introspettivo in totale immersione nella natura e con la montagna. A cura del Gruppo Gamma

Dalle 09.00 alle 18.00 a Neguggio: **presentazione del documentario sulla figura di Delfino Formenti**, tracciatore di numerose falesie del lecchese. A cura di Delfino Formenti, Massimo Colombo e Nicola Rota

Dalle 10.00 alle 19.00 a Campo De Boi: **prova anche tu l'arco nel bosco** con 04LION Arcieri dell'Aurora

Dalle 13.00 alle 19.00 a Campo De Boi: **presentazione attività dell'associazione Good Vibes Social Lab** con laboratori di giocoleria per tutti

**Ufficio Stampa**

**Comune di Lecco**

Piazza Diaz, 1 - 0341 481262

[ufficio.stampa@comune.lecco.it](mailto:ufficio.stampa@comune.lecco.it)