



Via Ludwig Garretto

Cascina Le Roasine

Bed & Breakfast

Frazione San Giorgio 63
14024 Moncuoco T.se (AT)- Italia
tel-fax +39 011 9874620
www.cascina-le-roasine.org
info@cascina-le-roasine.org

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE
Piazza Fraschetto - 10010 Andrate
Tel +039 334 660.44.98
www.viviandrate.it
scuolanordicwalking@viviandrate.it



TRANSROMANICA

The Romanesque Routes of European Heritage

Major Cultural Route of the Council of Europe

Osservatorio del Paesaggio per il Monferrato e l'Astigiano

SABATO 17 APRILE 2010

nell'ambito della **SETTIMANA CULTURALE ASTIGIANA**,
con il patrocinio di **TRANSROMANICA**,
il **Bed&Breakfast Cascina Le Roasine (Moncuoco Torinese)**
in collaborazione con l'**Associazione Nordic Walking Andrate**
organizza un'escursione di Nordic Walking

da **Moncuoco alla Canonica di Santa Maria di Vezzolano**

Partecipazione gratuita, prenotazione telefonica 011 9874620 - 334 6604498

L'escursione guidata è alla portata di tutti, con un armonico saliscendi tra le colline che circondano Moncuoco, per arrivare alla splendida Canonica di Vezzolano. Da apprezzare le viste panoramiche: a sud la pianura villanovese dominata in lontananza dalle Alpi Marittime; ad est le colline del basso Monferrato con decine di paesi e frazioni sui quali emerge la collina di Albugnano; a nord e ad ovest le colline e la catena delle Alpi; dal Monte Rosa fino al Monviso. Affascinante il susseguirsi di vigneti, gelsi, boschetti di robinia, campi coltivati a cereali. Arrivati a Vezzolano, dopo una **visita guidata alla Canonica**, si riprenderà la strada del ritorno sul medesimo percorso. Al termine della camminata una gustosa merenda sinoira, proposta da Cascina Le Roasine con prodotti del territorio.

Il percorso: partendo dalla piazza del paese, in direzione di Cinzano, giunti alla Cappella di S. Rocco si lascia la provinciale per imboccare una ripida sterrata in discesa a destra che si innesta sul fondo alla strada comunale Rocca-Brandizzo. Si prende a sinistra una stradina asfaltata che porta alla cascina denominata Brandizzo; giunti nei pressi della cascina si prende a destra una strada sterrata che, con un cambio di pendenza, e conduce verso la frazione S. Giuseppe. Giunti quasi alla sommità del colle, dopo aver attraversato vigneti ed incolti, si potrà godere di un'ampia visuale della zona; si lascia a sinistra il percorso n. 175 che si dirige verso la borgata e si prende a destra una strada di viabilità agricola che porta in discesa alla provinciale tra Castelnuovo Don Bosco e Berzano S. Pietro. Si svolta a sinistra sulla provinciale, in direzione di Berzano S. Pietro e, percorrendo un leggero declivio di circa 400 metri, si incrocia il percorso n. 144 tra Cinzano e la Canonica di Vezzolano, nel punto da cui inizia la strada per Pogliano.

Lunghezza: km 6,5 andata + 6,5 km ritorno. **Dislivello** in discesa m 130, dislivello in salita m 102.

Come arrivare da Torino, via Chieri: A Chieri imboccare la strada per Castelnuovo Don Bosco. Svoltare a sinistra circa 300 m dopo la rotondina di Arignano (indicazione Tetti Chiaffredo, outlet Garr&C su angolo). Andare fino in fondo alla strada (circa 3 km), che poi svolta a destra arrivando in provincia di Asti e nel territorio di Moncuoco Torinese (frazione San Giorgio). Subito dopo trovate l'indicazione Le Roasine. Il B&B si trova 300 m dopo questa curva, sulla destra con entrata parcheggio segnalata da un totem.

Punto di ritrovo: ore 13 al Bed&Breakfast Cascina Le Roasine - **Rientro:** alle ore 17,30 al Bed&Breakfast Cascina Le Roasine

Attrezzatura: indumenti sportivi e scarpe da escursione con suola antisdrucciolo. I bastoni sono forniti dall'Associazione Nordic Walking Andrate.



Andrate 24/03/10

Pag. 1





Ue Ludwig Ganetto

Cascina Le Roasine
Bed & Breakfast

Frazione San Giorgio 63
14024 Moncuoco T.se (AT) - Italia
tel-fax +39 011 9874620
www.cascina-le-roasine.org
info@cascina-le-roasine.org

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE**
Piazza Frascchetto - 10010 Andrate
Tel +039 334 660.44.98
www.viviandrate.it
scuolanordicwalking@viviandrate.it



La **Canonica di Santa Maria del Vezzolano**, complesso religioso in stile romanico con elementi gotici, è annoverata tra i più importanti monumenti medievali del Piemonte. Venne costruita fra il XII e il XIII secolo e rimaneggiata in seguito: originariamente era a tre navate, ognuna terminante con un'abside semicircolare; in un'epoca imprecisata, la navata di destra fu chiusa per essere aperta dal lato opposto, a formare il lato nord del chiostro. La **facciata** è molto ricca e complessa, con tre diversi ordini di colonne: i primi due sormontati da architravi, l'ultimo da archetti. Nella lunetta del portale, una scultura rappresenta la Madonna in trono fra un angelo e un devoto mentre in corrispondenza della bifora nel secondo ordine di colonne possiamo ammirare il Redentore fra due angeli; altre sculture rappresentano angeli e santi. L'aspetto dell'interno, con gli archi fra le colonne e le volte a sesto acuto, appartiene al primo periodo gotico. Molto sobria è la **decorazione scultorea**, che nondimeno contiene autentici capolavori, come le figure dell'Annunciazione, ai due lati della finestrella centrale dell'abside. L'elemento scultoreo di maggiore interesse, per bellezza e rarità, è però il grande **jubé**, un tramezzo decorato con sculture in alto rilievo, che all'interno della navata centrale separava l'area destinata al clero da quella in cui trovavano posto i semplici fedeli. Il **chiostro** sembra essere stato realizzato in diverse epoche: per primo il portico occidentale, che ha ancora una copertura in legno; poi quello settentrionale, derivato dalla navata destra della chiesa; quindi gli altri due. Il piccolo giardino all'interno riecheggia ancora la quiete della vita monastica. È rimasta solo una piccola parte della **decorazione pittorica**; sono particolarmente interessanti, nel braccio nord del chiostro, la Madonna in trono col Bambino, l'Adorazione dei Magi e il Contrasto fra tre vivi e tre morti.

Dal 1937 la chiesa è di proprietà dello Stato ed è affidata in gestione alla Soprintendenza per i Beni Architettonici e per il Paesaggio del Piemonte, che ne ha curato il restauro e vi organizza mostre e altre attività culturali. Nei locali della Sacrestia è aperta in permanenza la **mostra "La Luna, la Vergine e l'astronomia medievale"**.

(testo tratto da www.lacabalesta.it/testi/arte/vezzolano.html)

IL NORDIC WALKING, UNO SPORT PER TUTTI

Il Nordic Walking, disciplina nata in Finlandia a partire dagli esercizi di allenamento estivo dei fondisti, nel nostro Paese è praticato prevalentemente in Trentino Alto Adige. Il Nordic Walking vanta oltre 8 milioni di praticanti in 40 Paesi del mondo, concentrati nell'Europa del Nord e rappresenta attualmente uno degli sport di fitness di maggior crescita, grazie alle seguenti caratteristiche:

- è **semplice da apprendere**, consistendo essenzialmente nel camminare, secondo una ben definita tecnica, con dei bastoni creati per questo sport;
- è più efficace della semplice camminata, comportando un maggior consumo energetico (fino al 46% in più) con una minor sensazione di fatica;
- può essere **praticato da chiunque**, indipendentemente da età, sesso e preparazione fisica, **in tutte le stagioni ed ovunque**, dai sentieri nei boschi ai parchi, dalle spiagge agli itinerari alpini, dalla collina alla città, anche se esplica i migliori effetti psicofisici a diretto contatto con la natura, secondo tre livelli -benessere, fitness e sport- dove ognuno trova l'intensità e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica;
- è **poco costoso**, richiedendo solo un paio di bastoni specifici e delle calzature adatte all'escursionismo (con suola antridrucciolo) e ha un impatto ambientale nullo, contribuendo al mantenimento dei sentieri;
- praticandolo **si utilizza circa il 90% della muscolatura del corpo** (oltre 600 muscoli), senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. In particolare l'appoggio del bastone sul terreno permette una notevole riduzione del carico sulle articolazioni delle ginocchia e delle caviglie e sulle anche, con il coinvolgimento della muscolatura degli arti superiori;
- è adatto, come dimostrato da moltissimi studi scientifici, a chiunque abbia disturbi alla colonna vertebrale, alle articolazioni dell'anca, alle ginocchia o alle caviglie ed è utile nel trattamento dell'instabilità del bacino, del colpo di frusta, dei problemi cronici alla schiena, oltre a recar giovamento a pazienti diabetici, cardiopatici e a persone in sovrappeso o con affezioni ostruttive polmonari croniche.

In sintesi il Nordic Walking è l'attività ideale per ottenere una buona forma fisica in modo dolce e divertente, per chi vuole iniziare a praticare un po' di sport, per chi vuole perdere peso e per la terza età.

	Andrate 24/03/10	Pag. 2	
---	------------------	--------	---