

Lunghezza dell'itinerario: km 3,5

Tempo di percorrenza: circa 1 ora

Difficoltà: escursionismo facile

Si raccomanda di non accendere fuochi; non raccogliere fiori, non abbandonare rifiuti; rispettare gli animali.

Il sentiero della salute

Il sentiero della Salute è un anello escursionistico che parte dalla Cappelletta dell'Acqua d'uovo a Molino Cassano per risalire sino a Poggio Ferrato percorrendo la strada asfaltata per poi tornare attraverso i boschi alla cappelletta concludendo una bella camminata/corsa di 3,5 chilometri. La sua caratteristica è l'esistenza di alcune stazioni attrezzate dove sostare per eseguire degli esercizi fisici. Questo percorso, lo si consiglia di eseguire a corpo libero, per migliorare lo stato di salute psico-fisica dei frequentatori. (segue)

Informazioni:

Associazione Culturale Amici di Poggio Ferrato
✉ poggioferratoaass@gmail.com
www.amicidipoggioferrato.com
tel. 334.3792466

Testi, grafica e fotografie a cura dell'Associazione Culturale Amici di Poggio Ferrato.

COME ARRIVARE



AGRITURISMI

Cascina Legra, loc. Legra, Val di Nizza, tel. 0383.578218

www.cascinalegra.com

Cascina Serzego, loc. Serzego, Val di Nizza, tel. 338.3262753

www.agriturismocascinaserzego.it

La Cascina di Nonno Marco, loc. Serzego, Val di Nizza, tel. 338.8642901

Due Camini, loc. Due Camini 6, Ponte Nizza, tel. 0383.59541
347.7605547, 349.5835664, www.duecamini.it

La Scuoletta, Sant'Alberto di Butrio, Ponte Nizza, tel. 0383.541899

ALLOGGI

Gattone, via alle Scuole 48, Poggio Ferrato, Val di Nizza, tel. 333.6079851

Panorama Oltre Natura, Poggio Ferrato, Val di Nizza, tel. 339.8017866

B & B Villa Bellaria, Pizzocorno, Ponte Nizza, tel. 0383.549154,
335.6706952

ALIMENTARI

Panificio Alimentari di Culacciati Roberto, Sant'Albano, Costa Croce, Val di Nizza, tel. 333.1151078

Panificio Gattone, Poggio Ferrato, Val di Nizza, tel. 0383.541578

Salumificio Fronti, Loc. Fontanino, Val di Nizza, tel. 0383.578003

AZIENDE AGRICOLE

Azienda Agricola Simone Rolandi DE.CO. Pomella Genovese, Nizza Inf., Val di Nizza, tel. 333.2788948, www.lavalledellafrutta.it

Azienda Agricola "Valle Nizza" di Agosti Gabriele, DE.CO. Pomella Genovese, Moglie, Ponte Nizza, tel. 0383.59376, vallenizza.wixsite.com/website

Società Agricola "Tre valli", Casa Schiavo, Val di Nizza tel. 335.1207283

Azienda Agricola Oranami, Pizzocorno, Val di Nizza tel. 335.333909, 331.3247955, www.oranami.it

BAR RISTORANTI

Lanzarotti, Casa Ponte, Val di Nizza, tel. 0383.578017

Ristorante/Pizzeria Dedomenici, Ponte Nizza, tel. 0383.59128,
339.1507115, www.pizzeriadedomenici.it

Ristorante/Pizzeria Marinella, Trebbiano, Ponte Nizza, tel. 0383.545165

Osteria La Piola, Casa Minchino, Ponte Nizza, tel. 0383. 59216

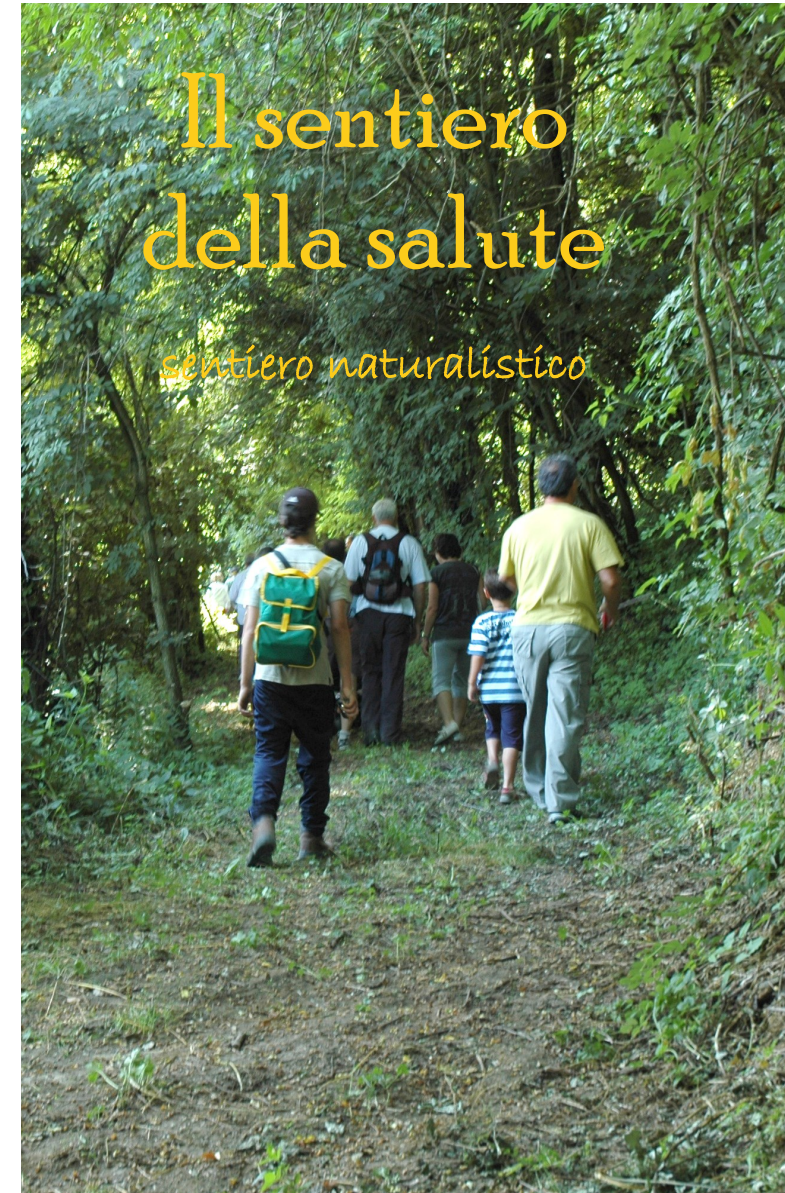
Osteria PappaeCena, Poggio Ferrato, Val di Nizza, tel. 347.2244964



COMUNE
VAL DI NIZZA



Pro Loco
VAL DI NIZZA



Val di Nizza PV

Val di Nizza PV

Val di Nizza PV



Afferrate un palo o un albero con entrambe le mani e le braccia tese. Fate un passo in avanti e piegate prima una gamba e poi l'altra, portando tutto il peso su di essa.

1



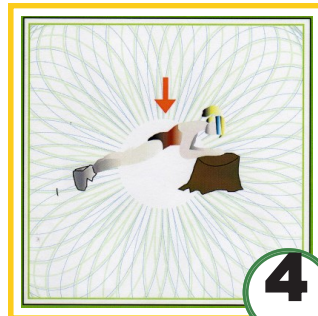
Con le braccia tese in avanti e senza l'aiuto delle mani, sedetevi sulla panca. Tornate in piedi eseguendo un saltello verso l'alto.

2



Percorrete circa 10 metri, due volte con una corsa calciata (calci all'indietro) e ritorno camminando; due volte alzando le ginocchia e ritorno camminando.

3



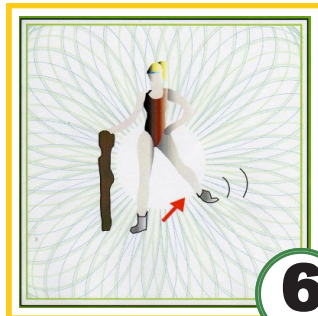
Appoggiate le mani sul tronco, abbastanza basse in modo che il corpo sia orizzontale. Braccia e corpo tesi. Fate delle flessioni sulle braccia, avvicinando e allontanando il petto dal tronco.

4



Afferrate la steccionata con entrambe le mani. Eseguite le flessioni sulle gambe.

5



Afferrate la steccionata con la mano destra, la mano sinistra appoggiata sul fianco. Sollevate lateralmente la gamba sinistra. Ripetete con la destra.

6

Il percorso è diviso in 6 tappe che indicano ognuna un diverso tipo di esercizio. Le tappe si raggiungono, camminando o con un leggero passo di corsa, senza sforzi eccessivi, respirando profondamente per la migliore coordinazione del movimento.

Si consiglia di iniziare con pochi e semplici esercizi per giungere, con il migliorare della forma fisica, a maggiori impegni. Per tutti i frequentatori è consigliabile una preventiva ed accurata visita medica.

DESCRIZIONE

Dall' "Acqua d'uovo" saliamo percorrendo la strada asfaltata fino a raggiungere sulla destra un piccolo laghetto artificiale. All'orizzonte è visibile il castello di Montalto e in basso la Val di Nizza che risale sino a Sant'Albano. Sulla sinistra si staglia la montagna del "Poggio del Re", uno dei punti più alti del comune di Val di Nizza (811 metri).

Alla fine della salita arriviamo alla Costa, un significativo agglomerato di case separato dalla frazione di Poggio Ferrato, dove è possibile ammirare la bella villa Malcovati, già villa Danieli, e il panorama sulla valle.

Dal punto di osservazione vicino alla fontana pubblica, è visibile la chiesa di San Paolo con il suo campanile; al di là della valle, tutto il versante nord con il monte Orso, già tappa del sentiero degli Oratori; in basso, le frazioni del comune adagate sui crinali.

Riprendiamo il percorso per il sentiero che svolta a sinistra per raggiungere tra i vigneti l'oratorio di San Giulio (San Michele), un po' seminascolato dalla macchia degli alberi.

Da ammirare, la bella statua posta all'inizio della scalinata che raffigura una madre afflitta dal dolore, dono del Senatore Dott. Luigi Panigazzi alla comunità di Poggio Ferrato.

Tornando sui propri passi di una trentina di metri, riprendiamo il sentiero e arriviamo così nel "Castanetum", l'imponente area boschiva di castagni e querce che si estende fino ad Oramala e oltre.

Continuiamo il cammino seguendo le indicazioni del sentiero, e saranno la quiete e la fragranza del bosco ad accompagnarci fino alla fonte dell' "Acqua d'uovo", punto da dove siamo partiti.