Escursioni a piedi o in bici, di giorno o al chiaro di luna, percorsi di arrampicata e gare di ogni genere: questo e tanto altro nell'estate del Parco Nazionale Gran Paradiso.

Il Viaggiatore Magazine – Parco Nazionale Gran Paradiso – Davide Glarey

La bella stagione -complici il sole e le giornate più lunghe- stimola la volontà di essere attivi, sportivi e, forse, anche più avventurosi: e non solo per mantenersi in forma, ma anche per mettersi alla prova o sperimentare emozioni nuove! Il **Parco Nazionale Gran Paradiso**, con le sue montagne spettacolari, su cui si inerpicano **sentieri** e strade tortuose, è certamente il luogo ideale per **praticare un po' di sport** e **respirare** un'**aria pulita e libera da smog**, sempre nel totale rispetto della natura e dell'**ecosostenibilità**.

ESCURSIONI A PIEDI

Il Viaggiatore Magazine – A piedi tra le nuvole, Parco Nazionale Gran Paradiso – Davide Grimoldi

Unire l'utile al dilettevole, facendo una bella passeggiata adatta a tutti e imparando a conoscere l'ambiente naturale circostante, gli animali che abitano le valli del Parco, le costellazioni che illuminano il cielo notturno e la storia e la cultura dell'area protetta: il Parco Nazionale Gran Paradiso offre davvero tantissime opportunità a chi ha voglia di mettersi in cammino sui suoi sentieri! Oltre ai sentieri-natura, percorribili facilmente in autonomia, sono tante le

escursioni in calendario per l'estate 2017: in compagnia delle guide, dei guardaparco o di esperti, si potranno raggiungere alcuni alpeggi, conoscere le caratteristiche e i segreti del lupo, andare alla scoperta di antiche borgate.
Le escursioni sui sentieri e le mulattiere del Parco sono adatte anche ai più piccoli, ai quali sono però riservate anche alcune "passeggiate speciali":

28 luglio – 11 e 25 agosto **A PIEDI TRA LE STELLE** – Escursione notturna – Valsavarenche
30 luglio **ACQUE IN PARADISO** – Escursione con esperto di fauna lacustre al lago Djouan – Valsavarenche
30 luglio **CIELO PIÙ BLU** – Escursione al Col Leynir con Guida del Parco – Ceresole Reale, Serrù
30 luglio **ALPEGGI ALPINI** – Passeggiata in alpeggio con Guida del Parco – Ceresole Reale, Serrù
6 agosto **AL LUPO AL LUPO!** – Escursione a Pian Borgno con guida esperta e guardaparco – Ceresole Reale, Serrù
10 agosto **LA NOTTE DI SAN LORENZO** – Escursione notturna in cerca di stelle cadenti – Ceresole Reale
13 agosto **ACQUE IN PARADISO** – Escursione con esperto di fauna lacustre ai piani del Nivolet – Valsavarenche
13 agosto **COL LEYNIR** – Escursione al Col Leynir con Guida del Parco – Ceresole Reale, Serrù
14 agosto **A PIEDI TRA LE STELLE** – Escursione notturna con proiezione foto raccontata – Valprato Soana, Piamprato
15 agosto **COL ROSSET** – Escursione al Col Rosset con Guida del Parco – Ceresole Reale, Serrù
19 agosto **ROC PER FAMIGLIE** – Passeggiata alle borgate del Roc con esperto di ambienti acquatici e visita alla vecchia scuola – Noasca
20 agosto **BIMBI CON I PIEDI NELL'ACQUA** – Passeggiata per famiglie con esperto di fauna acquatica – Ceresole Reale
25 agosto **RONCO, LA FUCINA E LE BORGATE** – Escursione al tramonto – Ronco Canavese
27 agosto **COLLE DELLA TERRA** – Escursione su mulattiera reale con Guida del Parco – Ceresole Reale, Serrù

27 agosto **MANGIA LONGA** – Passeggiata enogastronomica a Km 0 e Marchio – Valprato Soana, Campiglia Soana

ESCURSIONI IN BICI

Il Viaggiatore Magazine – Escursioni in bicicletta, Parco Nazionale Gran Paradiso

Anche la bicicletta è un mezzo ideale per muoversi sulle strade del Parco, perchè i percorsi sono tanti e ciascuno può sceglierli in base alla propria preparazione e alla difficoltà: si va dal semplice giro lago di Ceresole Reale fino all'impegnativa salita al Colle del Nivolet: a ciascuno il suo!
Per chi desidera essere accompagnato e condotto alla scoperta del Parco, sabato 12 agosto a Locana si svolge **PEDALANDO NEL PARCO – In bicicletta nella natura protetta**, un'occasione unica per addentrarsi nel parco e scoprirne angoli nascosti, sempre con la massima attenzione per l'ambiente.

ARRAMPICARE IN PARADISO

Il Viaggiatore Magazine – Arrampicata, Parco Nazionale Gran Paradiso – Davide Grimoldi

Se non soffrite di vertigini potete provare (e far provare ai vostri figli!) il brivido dell'arrampicata su parete. Per non disturbare gli animali e, in particolare, i rapaci che

nidificano in questa zona bisogna rispettare alcune semplici regole o, ancora meglio, farsi accompagnare dalle guide del parco o partecipare ad uno dei due eventi in programma per il mese di agosto:

12 agosto **SCALARE IN PARADISO** – Arrampicata con guida alpina a Pian della Balma – Ceresole Reale
13 agosto **ARRAMPICARE CHE PASSIONE!** – Esercitazione in palestra di roccia – Valprato Soana, Piamprato
Maggiori info: http://www.pngp.it/iniziative-del-parco/arrampicare-nel-parco

A DORSO DI ASINO

Il Viaggiatore Magazine – A dorso di asino, Parco Nazionale Gran Paradiso

La passeggiata someggiata in compagnia degli asinelli è un'attività dal ritmo lento, che ben si addice alla montagna e ad un turismo slow, ed è quindi ideale per tutti, persino per i piccolissimi, che potranno vivere una piccola avventura in compagnia di questi docili animali e poi godersi un pic nic al fresco fra i larici e gli abeti.
Quando? Le **Domeniche degli Asinelli** si svolgono il 30 luglio, 6-20-27 a partire dalle 10 in Valsavarenche, nell'area pic nic Foncey

Se siete appassionati di trail e di competizioni molto impegnative, potete assistere ad una delle gare del circuito **Gran Premio Gran Paradiso**:
27 agosto GRAN PREMIO GRAN PARADISO – Trofeo Punta Quinzeina – Frassinetto
3 settembre GRAN PREMIO GRAN PARADISO – 10° km Verticale I 1000 m del Guardaparco – Ceresole Reale

9 settembre GRAN PREMIO GRAN PRADISO – Granparadiso Vertical – Valsavarenche, Pont
24 settembre GRAN PREMIO GRAN PARADISO – 3° Cronoscalata Valnontey – Cogne, Rifugio Sella
1 ottobre GRAN PREMIO GRAN PARADISO – 8cento in condotta Energy Vertical – Locana, Rosone
15 ottobre GRAN PREMIO GRAN PARADISO – Punta Arbella km Verticale – Ingria
29 ottobre GRAN PREMIO GRAN PARADISO – Royal Vertical – Noasca