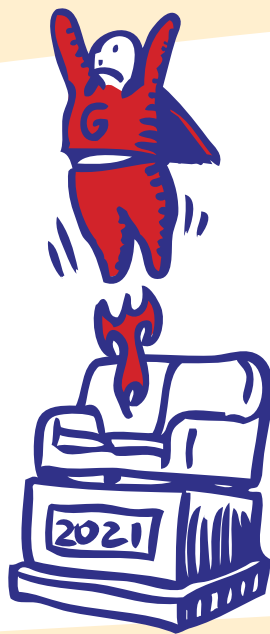


FROM DIVANO TO...

10 AVVENTURE PER
SCOPRIRE IL TERRITORIO



@GREENTOSO

CHALLENGE 2020-2021

"FROM DIVANO...TO" ?

E' una Manifestazione aperta ai soci regolarmente tesserati a Greentoso asd nell'anno associativo 2020-2021 e in possesso di visita medica agonistica o non agonistica in corso di validità.

L'idea alla base della sfida è quella di incentivare i partecipanti ad abbandonare il proprio comfort zone, esplorando con occhi diversi zone più o meno note del panorama torinese, mettendo alla prova la propria curiosità e magari stimolando l'approfondimento di qualche peculiarità del nostro splendido territorio.

REGOLAMENTO

IN COSA CONSISTE LA SFIDA?

Il challenge non è una competizione, ma una sfida con te stesso, un'avventura da vivere in autonomia.

Non vi è un tempo massimo per portare a termine i singoli percorsi, non vi sono date prescelte per intraprendere i viaggi, non vi sono ristori, chip, giuria e supporto tecnico.

Scegli tu quando partire* (con il sole, la pioggia, la nebbia o quando più ti aggrada) e quale ritmo di camminata/corsa tenere, con l'unico vincolo di passare in punti prestabiliti del percorso e documentarne il passaggio con delle foto.

In alcune itinerari potrebbe essere suggerito un percorso tramite traccia .gpx ma tale traccia è solo un suggerimento e non è vincolante. **Ciò che conta è raggiungere i punti prestabiliti.**

Sii responsabile di te stesso, valuta con consapevolezza le tue condizioni fisiche, la tua attrezzatura, le difficoltà della sfida come lunghezza e dislivelli e le condizioni meteorologiche.

Impegnati a rispettare la natura, i sentieri e le regole definite dagli enti provinciali e regionali che disciplinano il regolamento dei parchi oggetto di sfida.

Dovrai dimostrare di avere compiuto l'avventura, inviando a: info.greentoso@gmail.com le foto come da indicazioni specificate nelle singole prove. Se vuoi postare le tue foto sui tuoi profili personali, utilizza gli hashtag #greentoso #fromdivanoto per una maggiore condivisione oppure se vuoi mandaci le più belle e le pubblicheremo sulle pagine facebook e instagram ufficiali di Greentoso.

*attenzione, comportati in modo da essere nel pieno rispetto del DPCM in corso

DETTAGLI:

ORGANIZZATORE Greentoso a.s.d.

PERIODO DI VALIDITÀ: dal 10 dicembre 2020 al 30 giugno 2021*

COME PARTECIPARE

Per partecipare è richiesto il versamento di minimo € 7, quale donazione a sostegno delle attività sociali per l'anno 2020-2021

La donazione deve essere versata tramite bonifico bancario intestato a: Greentoso ASD - Iban: IT58F031110100300000000931

causale: donazione

Copia di avvenuto bonifico dovrà essere inviata all'indirizzo email info.greentoso@gmail.com unitamente alla dichiarazione di presa visione del regolamento della manifestazione From Divano...TO e al certificato medico (agonistico o non agonistico) in corso di validità. Nel caso in cui il certificato medico avesse scadenza prima della termine della manifestazione, il socio si impegna ad inviare il nuovo certificato, pena esclusione dalla manifestazione.

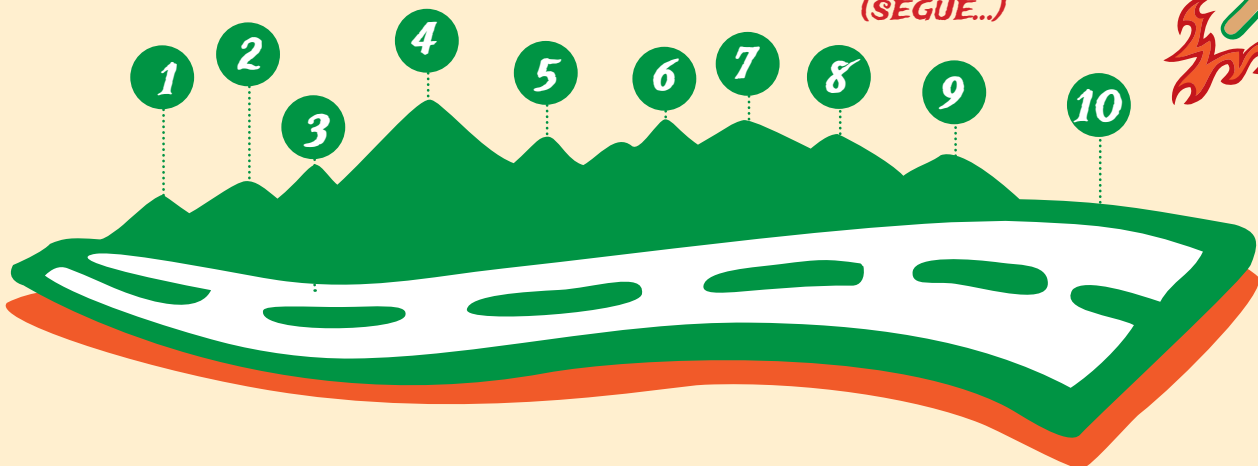
CON ALEMENO 5 SFIDE...

A tutti coloro che avranno completato almeno 5 avventure verrà dato un omaggio Greentoso. Ma, non solo, partecipare al challenge From Divano...TO consente anche di acquisire 10 punti cumulabili ai punti guadagnati, partecipando agli eventi e attività del calendario Greentoso 2020-2021.

Prendi parte alle 10 avventure Greentoso e aumenta così le possibilità di essere estratto alla rifica di fine anno associativo!

SCOPRI LE 10 SFIDE!

(SEGUE...)



“ Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto. (H.D THOREAU) ”



AVVENTURA

ALBERI MONUMENTALI

La città di Torino possiede 16 alberi monumentali e 2 alberi Greentoso.

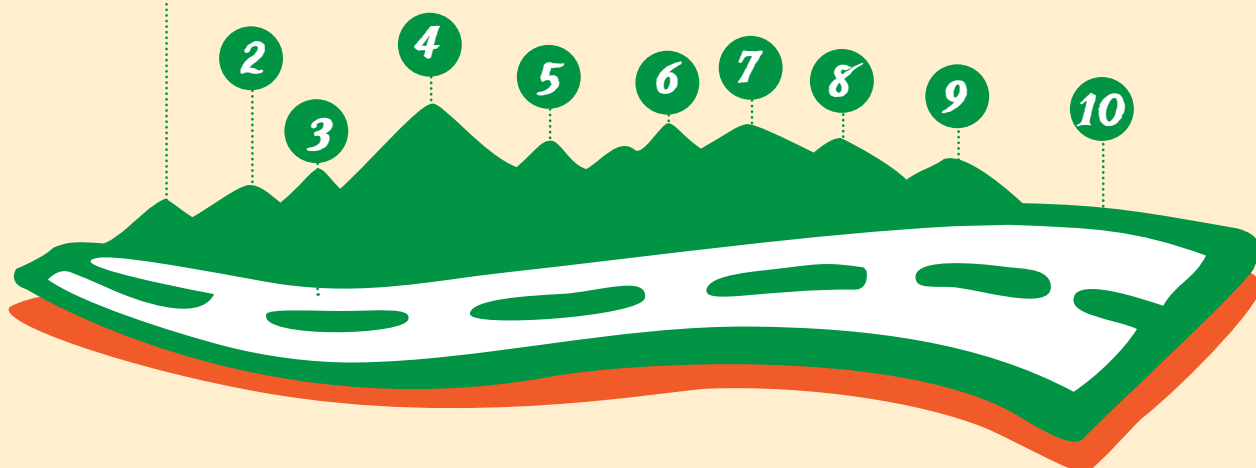
L'avventura che ti proponiamo è:

Raggiungere a piedi gli alberi Greentoso e almeno 5 alberi monumentali, documentando fotograficamente (o con traccia gpx) la vostra presenza accanto ad essi.



ELENCO ALBERI:

- Il grande, antichissimo platano (*Platanus acerifolia*) del Parco della Tesoriera, di 28 mt di altezza;
- Tre altissimi e antichissimi platani nel Parco del Valentino: nei pressi della Fontana 12 mesi (39,5 mt.), nei pressi del Borgo Medievale (36 mt) e di fronte al locale Eridano (26 mt.)
 - Un altro platano di 33,5 mt di altezza, ai Giardini Cavour, sia per il pregio paesaggistico che per la particolare architettura vegetale;
 - Un platano nel Parco di Villa Rey di 33,5 mt di altezza, per l'architettura vegetale;
 - Un platano di 27 mt di altezza, in Corso Novara nei pressi del Cimitero monumentale di Via Catania;
 - Un *Celtis australis* (Bagolaro) di 23 mt di altezza, nel Parco del Valentino;
 - Un *Quercus robur* (Farnia) di 28 mt di altezza, nel Parco del Valentino nei pressi della "Rocaille" vicina al retro della Facoltà di Architettura;
 - Un gruppo di 3 *Quercus robur* (Farnia) di 27 mt di altezza al Borgo Medievale, sempre nel Parco del Valentino, per la particolare architettura vegetale;
 - Un *Ginkgo Biloba* di 27 mt di altezza, nel Giardino Cavour
 - Una *Pterocarya fraxinifolia* (Noce del Caucaso) di 27 mt di altezza nel Giardino Sambuy (frente stazione Porta Nuova)
 - Una *Zelkova carpinifolia* (Olmo del Caucaso) di 27 mt di altezza, ai Giardini Reali inferiori, per la sua rarità botanica.
 - Una Quercia roverella (*Quercus pubescens* L.) di 18 mt di altezza, nel Parco della Rimembranza - Colle della Maddalena, dietro la casa del custode a pochi metri sulla sx dell'ingresso principale in viale Montello, di 100 anni di età presunta.
 - Albero Greentoso #1: Tiglio (*Tilia cordata* "Green Spire") di 3 mt di altezza, giardino Vittorio Pozzo, corso Regina Margherita 69.
 - Albero Greentoso #2: 2,5 mt di altezza (non sappiamo l'essenza, ce la diranno!), lungo Po Antonelli pressi giostra.



***attenzione, comportati in modo da essere nel pieno rispetto del DPCM in corso**

2

AVVENTURA

PASSEGGIATA A SUPERGA



La collina sopra Torino è un tesoro di sentieri nel verde. Alcuni di questi conducono ad uno dei simboli più rappresentativi della città: la Basilica di Superga, che sorge all'interno del Parco Naturale dell'omonima Collina

L'avventura che ti proponiamo è:

raggiungere a piedi la Basilica di Superga, partendo dal Po. Ti suggeriamo i sentieri numero 26 o il numero 28 indicati dalla cartografia ufficiale, ma lasciamo libera la fantasia se volete percorrere altri itinerari. Mandaci una tua foto nel punto di partenza ed una accanto alla Basilica, oppure la registrazione di una traccia gpx.

3

AVVENTURA

PASSERELLE PEDONALI DI TORINO A PIEDI LUNGO IL FIUME



Le rive del Po sono una delle aree verdi che rendono unica la nostra città. Il fiume è attraversato da alcune passerelle percorribili a piedi o in bicicletta.

L'avventura che ti proponiamo è:

unire in una passeggiata, corsa o in una pedalata la Passerella Chiaves-Carrara (Corso Casale -Lungo Po Antonelli) e la passerella Turin Marathon (Corso Moncalieri-Corso Unità d'Italia) e inviarcì una tua foto su entrambe le passerelle, oppure la registrazione di una traccia gpx.

4

AVVENTURA



A CACCIA DI STREET ART



Torino è costellata di opere di street art, ma nel bellissimo Parco Dora, dove c'è al grande tettoia, se ne trovano già tantissime.

L'avventura che ti proponiamo è:

all'interno del parco raggiungi 5 opere che ti piacciono, spostandoti a piedi o in bicicletta, quando vuoi, e inviarcì una fotografia che ti ritrae accanto a ciascuna di esse.

5

AVVENTURA

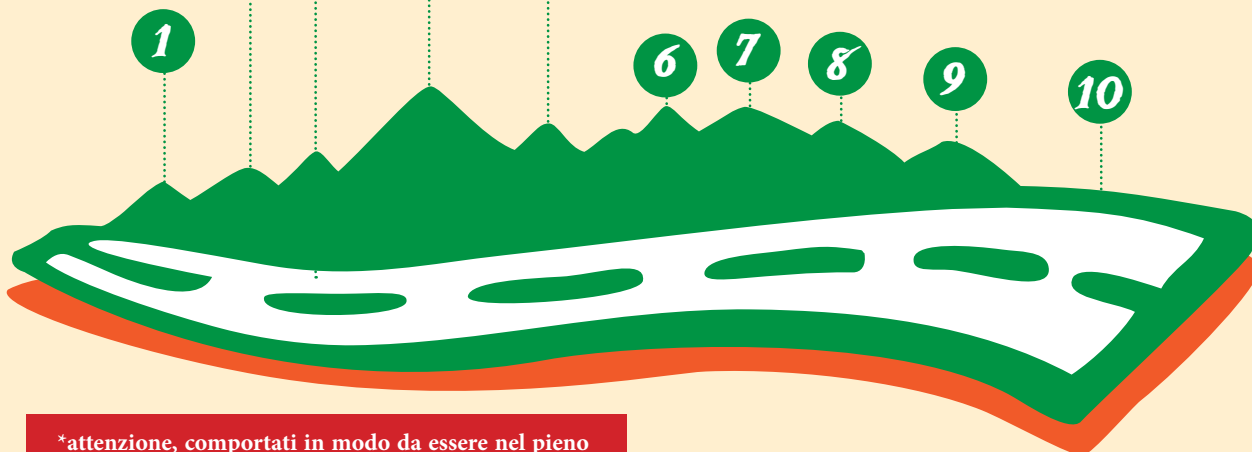
IN BICICLETTA PER 5 COMMISSIONI QUOTIDIANE



La bicicletta è un mezzo di trasporto che sta disegnando il futuro, per rendere più vivibili e sane le nostre città.

L'avventura che ti proponiamo è:

utilizzare la bicicletta per 5 commissioni quotidiane, testimoniandolo con una fotografia. Per darti qualche esempio: andare al lavoro, fare la spesa, accompagnare i figli a scuola, fare un pic-nic nel parco, andare in palestra, etc.)



*attenzione, comportati in modo da essere nel pieno rispetto del DPCM in corso



AVVENTURA

My PERSONAL KOMI!

Se non lo usi già scarica l'app gratuita STRAVA e crea un segmento nelle immediate vicinanze o attorno a casa tua. Sfida te stesso e batti il tuo record almeno una volta, quindi corri il tragitto almeno due volte nell'arco temporale del challenge! Il top è se riesci a coinvolgere i tuoi vicini nella sfida e generate una micro classifica! Dopo che hai attivato te stesso ad essere Greentoso il passo successivo è contagiare chi ti sta accanto. NB non stiamo pubblicizzando STRAVA, semplicemente è molto comodo e utile. Conoscere il territorio che viviamo, i tempi di percorrenza e il nostro rapporto con la prestanza media dei nostri simili sono informazioni base per acquisire CONSAPEVOLEZZA, che come sai è un'altra delle keywords di G. **L'avventura che ti proponiamo è:** corri il tragitto almeno due volte nell'arco temporale del challenge!



AVVENTURA

IL FARO DELLA VITTORIA PUNTO PIÙ ELEVATO DEL TERRITORIO DI TORINO.



Il faro della Vittoria si trova sul Bric Maddalena, sommità del Parco della Rimembranza, dedicato ai caduti della Prima Guerra Mondiale. Il faro si raggiunge con una passeggiata che inizia lungo il Po, dal Parco Leopardi (ingresso in Corso Moncalieri) lungo il sentiero n. 16, attraversando il Parco di San Vito ed il Parco della Rimembranza. **L'avventura che ti proponiamo è:** raggiungere il Faro della Vittoria e inviarc 3 foto che ti ritraggono nei 2 parchi e ai piedi del Faro.



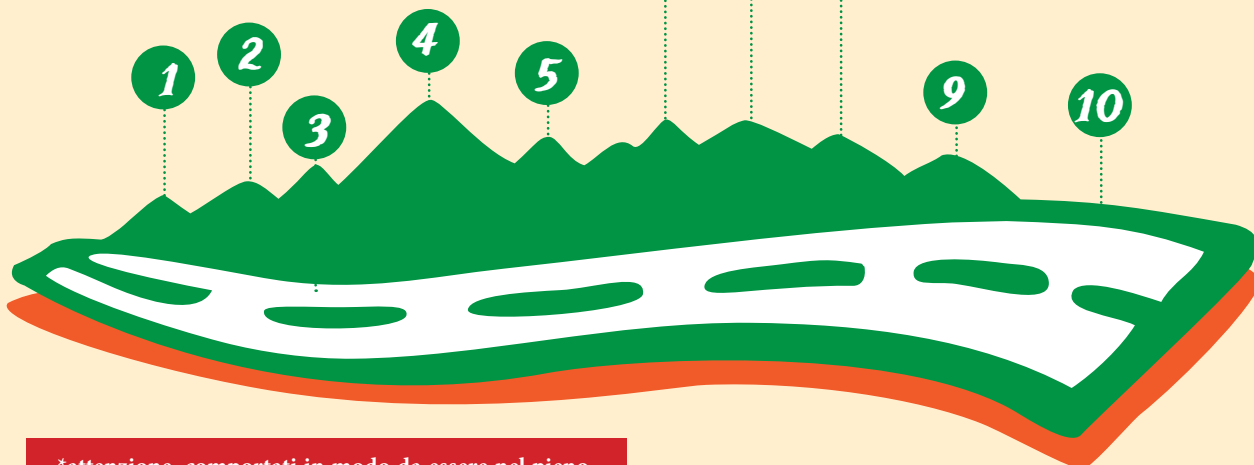
AVVENTURA

TIPI DA SPIAGGIA AL MEISINO



La riserva del Meisino è una delle più interessanti aree naturalistiche urbane d'Europa, e da qualche tempo ha una bella spiaggia... Uno degli obiettivi più ambiziosi di G è il "Po balneabile" qualcuno ne ha già sentito parlare. Per alimentare il sogno e visualizzarlo perchè diventi presto realtà ti invitiamo a simulare di essere in una spiaggia della riviera, dove si possa già fare il bagno! **L'avventura che ti proponiamo è:**

Fare una passeggiata o una pedalata nel Parco del Meisino e inviarc una o più foto di te in tenuta da spiaggia, fashion o carnevalesca come preferisci!



***attenzione, comportati in modo da essere nel pieno rispetto del DPCM in corso**

9

AVVENTURA

ALLA CERTOSA DI MONTEBENEDETTO



Per questa avventura, ci spostiamo fuori dalle porte della città e ti proponiamo di raggiungere a piedi o in bicicletta la Certosa di Monte Benedetto, in Val Susa, all'interno del Parco Naturale Orsiera Rocciavrè, nel comune di Villarfocchiardo. A 1160m di altitudine (600m di dislivello in salita e circa 10km di sviluppo da Villarfocchiardo).

La Certosa di Monte Benedetto è uno dei tesori Medievali della Val Susa ed è l'unico esempio rimasto in Europa di "Certosa Primitiva", ovvero di certosa che conserva ancora la struttura di un monastero basso medievale. La chiesa della certosa ospita una mostra permanente che illustra il mondo certosino e la storia del complesso di Montebenedetto, mentre nelle immediate circostanze è stato realizzato un sentiero "autoguidato" con la descrizione dei vari edifici che facevano parte del monastero e dei quali, come già evidenziato, non rimangono che poche tracce.

Ti proponiamo di raggiungere la Certosa partendo da Villarfocchiardo senza utilizzare mezzi motorizzati. E' un'avventura più impegnativa, ma se ti sei allenato con le prime sfide in città, non sarà certo un problema.

L'avventura che ti proponiamo è:

raggiungere la Certosa di Monte Benedetto, partendo da Villarfocchiardo, senza utilizzare mezzi a motore e inviarcì una foto che ti ritrae in partenza ed all'arrivo.

10

AVVENTURA

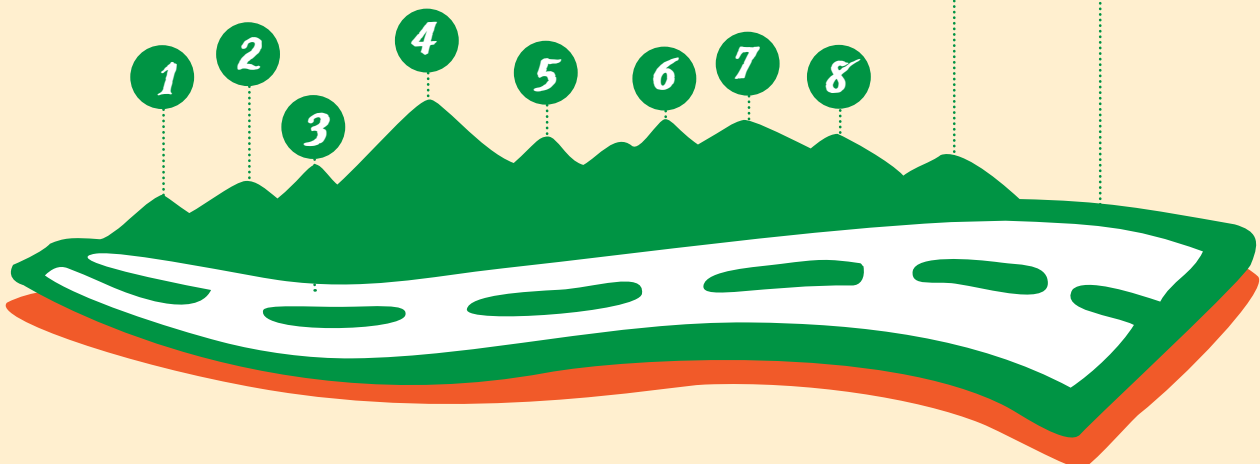
SACRA S. MICHELE



La Sacra di San Michele è il monumento simbolo della Regione Piemonte. L'Abbazia è costruita sulla vetta del Monte Pirchiriano e le prime pietre con cui è costruita furono poste intorno all'anno 1000. Il panorama che si gode dalla sommità è maestoso e anche se ci sei già stato, ti proponiamo di raggiungerla camminando lungo le mulattiere che la collegano da Chiusa San Michele e da Sant'Ambrogio, entrambe raggiungibili con il treno dal centro di Torino.

L'avventura che ti proponiamo è:

raggiungere la Sacra di San Michele da una delle 2 stazioni ferroviarie e inviarcì una foto che ti ritrae in partenza ed all'arrivo alla Sacra.



*attenzione, comportati in modo da essere nel pieno rispetto del DPCM in corso

**BUON
FROM DIVANO
TO...**



@GREENTOSO

