



**Comune di Ranco**  
<http://www.comune.ranco.va.it>



**Comune di Ispra**  
<http://www.comune.ispra.va.it>

## ESPLORIAMO IL PARCO DEL GOLFO DELLA QUASSA

**DOMENICA 19 aprile 2015**

(in caso di maltempo la manifestazione verrà rimandata al 10 maggio 2015)

### PUNTI DI RITROVO:

A RANCO parcheggio del campo sportivo

A ISPRA gazebo Pro Loco presso il parcheggio di via Cadorna  
 (sede Canottieri) vicino al banchetto della LIPU



# Terra

## ESCURSIONE WILDERNESS NEL PARCO DI QUASSA

Passeggiata in bicicletta alla scoperta del Parco: percorsi tematici guidati a cura de Lalibereria nella Bottega del Romeo di Ispra

**ore 10.30 RANCO** Partenza dal Municipio - Percorso che attraversa i territori comunali di Ranco e a Ispra. Al termine, per chi lo desidera, pranzo tematico in ristorante

**ore 15 ISPRA** Partenza dal Lavorascio e arrivo a Ranco

## PASSEGGIATE TEMATICHE A PIEDI

**ISPRA Dalle ore 10.00** appuntamento per una camminata con le guide e gli esperti di Legambiente La Fornace

**RANCO ore 14.00** appuntamento nel parcheggio con Donatella Reggiori (Guida AIGAE LO329), camminata 'geologica': 'Sasso Cavallazzo, cosa ci racconta la storia'.

## PENNE BLU E ZAMPE NEL VERDE

**A ISPRA ore 10 e ore 15** presso gazebo blu della LIPU nel parcheggio di Via Cadorna, visita guidata lungo i sentieri in riva al lago accompagnati dal gruppo locale di Conservazione della LIPU.

## ORIENTEERING

**Partenze DA RANCO ORE 10.30 - ore 11.30 - 15.00 - 16.30** con gli istruttori della Sesto 76 Lisanza

Mettete alla prova le vostre capacità di orientamento con questo percorso a punti sparsi per gli angoli più belli del parco! Trovate le lanterne nascoste con l'aiuto di una mappa e di una bussola! Percorso non competitivo adatto a tutti, pensato anche per chi non ha mai provato. Si consigliano vestiti e scarpe comodi per camminare. Lunghezza dei percorsi: massimo 2 km

## YOGA

**A ISPRA ORE ore 10 e ore 18** prato vicino alla fontana solforosa  
CENTRO YOGA E ASSOCIAZIONE CULTURALE NONSOLOYOGA  
dimostrazione di yoga aperta a tutti

## TUI NA

**A ISPRA dalle ore 14.30** prato vicino alla fontana solforosa prova gratuita di massaggio TUI NA con la collaborazione della scuola ALCHIMIA

## RUGBY

**campo di RANCO ore 10.00** Battesimo del nome del campo di rugby

**Dalle ore 10.30 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 16:00** Dimostrazioni e prove di gioco dedicate ai bambini

## CORO FIOCCO DI NEVE

Durante la manifestazione canti itineranti nel parco

## NORDIC WALKING

**Passeggiata notturna** in un percorso suggestivo con gli Istruttori della Scuola Walking Trail Italia e Guide Escursionistiche abilitate. **Ritrovo ore 20 presso il parcheggio del campo da rugby di Ranco**

La passeggiata è rivolta a tutti e necessita solo di abbigliamento comodo e scarpe adatte alla camminata. I bastoni verranno messi a disposizione dalla Scuola. Necessaria eventualmente una torcia frontale

## Acqua

### GARA DI PESCA

**ISPRA dalle ore 8.30 alle 15.00** gara dedicata ai ragazzi dai 10 ai 18 anni presso la sede del cantiere ISPRA NAUTICA (Lavorascio) a cura dell'ASSOCIAZIONE PESCATORI ISPRA

### CIRCOLO DELLA VELA

**Dalle ore 10** apertura della sede di Ispra con esposizione materiale e imbarcazioni

### CANOTTIERI ISPRA

Dalle 10 presso la sede esposizione materiale e imbarcazioni

**KAJAK - SUP (stand up paddle - tavole da surf mosse da pagaia)**

**A RANCO SASSO CAVALLAZZO Dalle ore 14 alle 16.00** Dimostrazioni in acqua a cura degli istruttori del Cantiere Nautico Brovelli di Ranco

# Arte e gioco per bambini

## GIOCHIAMO SULLE PANCHINE

**A ISPRA LUNGOLAGO ore 10** Giochiamo sulle panchine con i GUARDIANI DEL LAGO: si gioca con i disegni presenti sulle panchine colorate dall'associazione stessa (scacchi, dama, trea, battaglia navale, ecc.)

## MANDALA

**A ISPRA ORE dalle ore 14.30** prato vicino alla fontana solforosa coloriamo un mandala per grandi e piccoli

## DISEGNAMO "EN PLEIN AIR"

**A RANCO ore 14 al Sasso Cavallazzo.** Pittura collettiva con Paola D'Angelo/KIDS DOING ART. Aperto a tutti i bambini e ragazzi dai 4 agli 11 anni; realizzeremo un grande disegno del lago sulla spiaggia del Sass Cavalasc

## DOVE VA LA BIODIVERSITA'

**A ISPRA** punto di osservazione per ammirare l'avifauna armati di binocoli e canocchiale, per i più piccoli piccolo spazio gioco.

*(azione divulgativa nell'ambito del progetto LIFE10 NAT IT 241 TIB, realizzato grazie al contributo finanziario del Programma LIFE dell'Unione Europea)*

## Pranzo

Pranzo al sacco presso la spiaggia del Sass Cavalasc a Ranco e presso il Lungolago di Ispra.

Punto di ristoro presso il campo di rugby SABRES RANCO in via Quassa

Pranzo tematico presso la Pizzeria Delfino Blu di Ranco (fraz.Uponne) previa prenotazione allo 0331 976682 con menu Smart a 15 € e Menu Relax a 25 € a base di pesce e prodotti locali.

Punti ristoro a Ispra sul Lungolago  
CAFFE' DEL LAGO Tel. 0332 782761  
CAFFE' VESPUCCI Tel. 0332 781589