



Percorsi di Cammino

Estratto dal Catalogo per la promozione della Salute nella popolazione della ASL di Biella di M.Bacchi ed. 2019



Dalla nascita dell'iniziativa "Salute in cammino 10000 Passi per stare bene" ad oggi sono sempre più numerosi i comuni che scelgono di favorire la creazione sul proprio territorio di percorsi ad hoc, studiati per favorire la camminata all'aria aperta.

Nei Comuni aderenti al programma sono presenti i percorsi della **Scuola Di Cammino**.

Si tratta di tragitti segnalati da apposita cartellonistica lunghi circa un chilometro, che vanno affrontati con passo svelto, come quando si è in ritardo ad un appuntamento. Utilizzando un cronometro e seguendo le indicazioni dei cartelli, si può **scoprire qual è la velocità di cammino più adatta alla persona**



Tempo dalla partenza	Velocità
15'00''	4 km/ora
13'20''	4,5 km/ora
12'00''	5 km/ora
10'48''	5,5 km/ora
10'00''	6 km/ora

Se hai camminato secondo le indicazioni iniziali, a passo veloce **riuscendo a parlare ma non a cantare**, hai scoperto la velocità di cammino che corrisponde all'intensità moderata adatta a te. Utilizza sempre questa velocità e questa intensità e raggiungi ogni giorno i **10.000 passi per stare bene!**

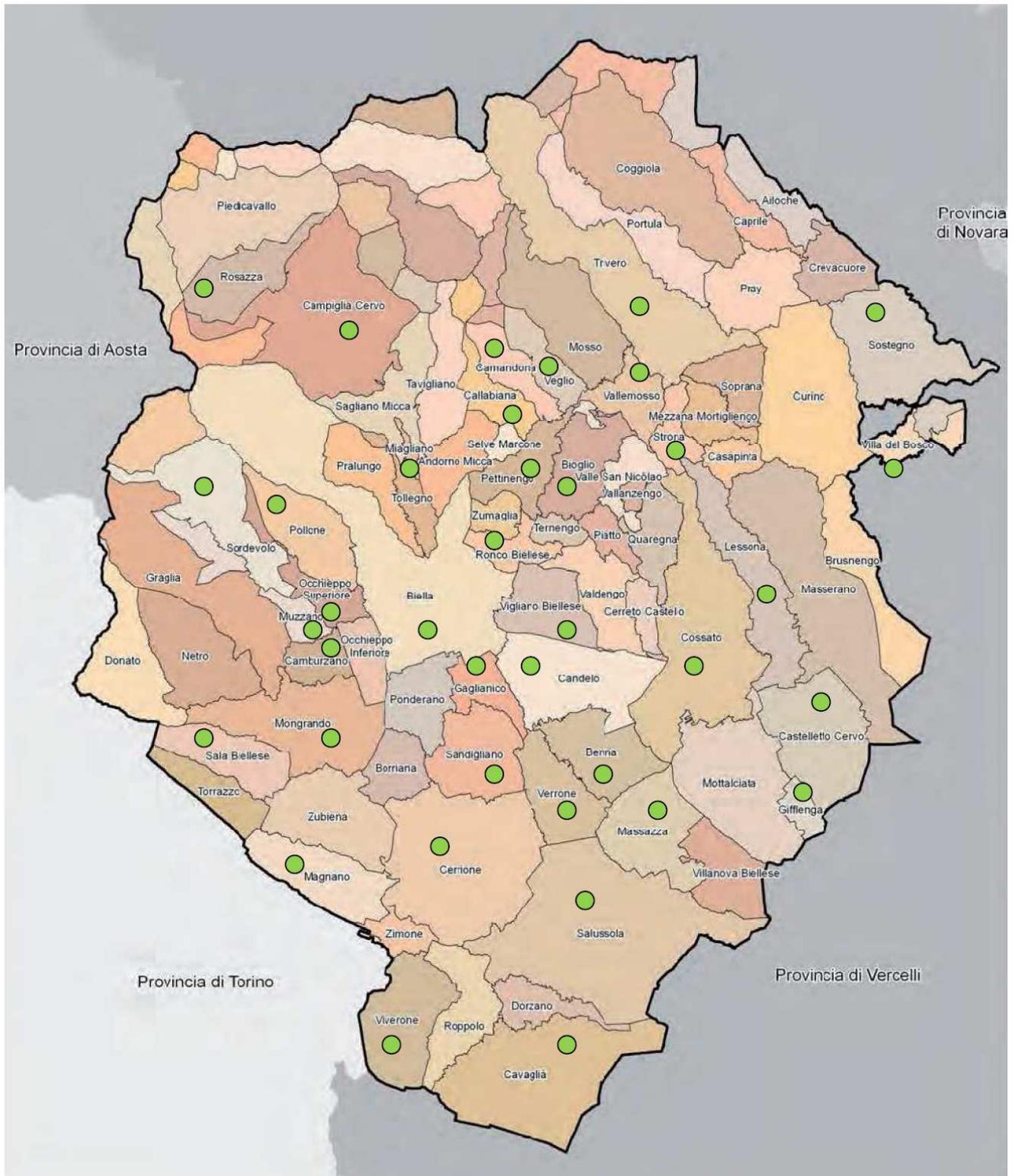
Ricorda, camminando sempre più spesso la velocità del passo può aumentare, quindi per raggiungere un'intensità moderata (parlare ma non cantare) potresti aver bisogno di camminare a una velocità maggiore. Gli effetti positivi dell'attività fisica seguono la legge dose-risposta: quindi **più ne fai, meglio è!**

E dopo aver fatto la Scuola di Cammino potrai portarti i **compiti a casa**, andando a camminare dove più ti piace!

Segnaletica presente lungo il tragitto della Scuola di Cammino

Nelle pagine seguenti sono illustrati i percorsi attivati (al 30/11/2023) nella provincia di Biella.

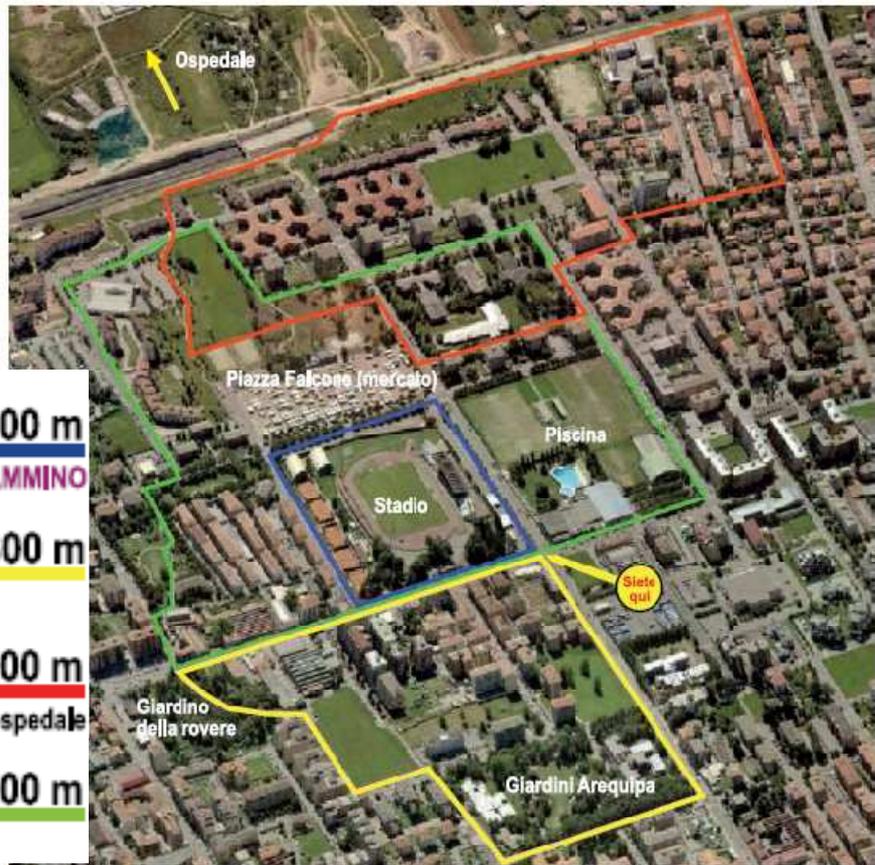
Con la collaborazione di Franco Grosso e Maurizio Grosso.



Inoltre sono attivi percorsi nelle province di VC(Buranzo Balocco Carisio) NO(Ameno Soriso) VCO (Villadossola Vogogna Premosello Ornavasso) CARBONIA –IGLESIAS (Iglesias)

BIELLA

- Percorso Blu** 1000 m
Esterno stadio **SCUOLA DI CAMMINO**
- Percorso Giallo** 1800 m
Dallo stadio verso nord
- Percorso Rosso** 2300 m
Da l'area mercato verso il nuovo ospedale
- Percorso Verde** 2600 m
Dallo stadio verso sud



BENNA



- Percorso Blu** 1800 m **Percorso Rosso** 2300 m
Verso Candeolo e ritorno Verso la Baraggia e ritorno

Percorso Giallo 640 m

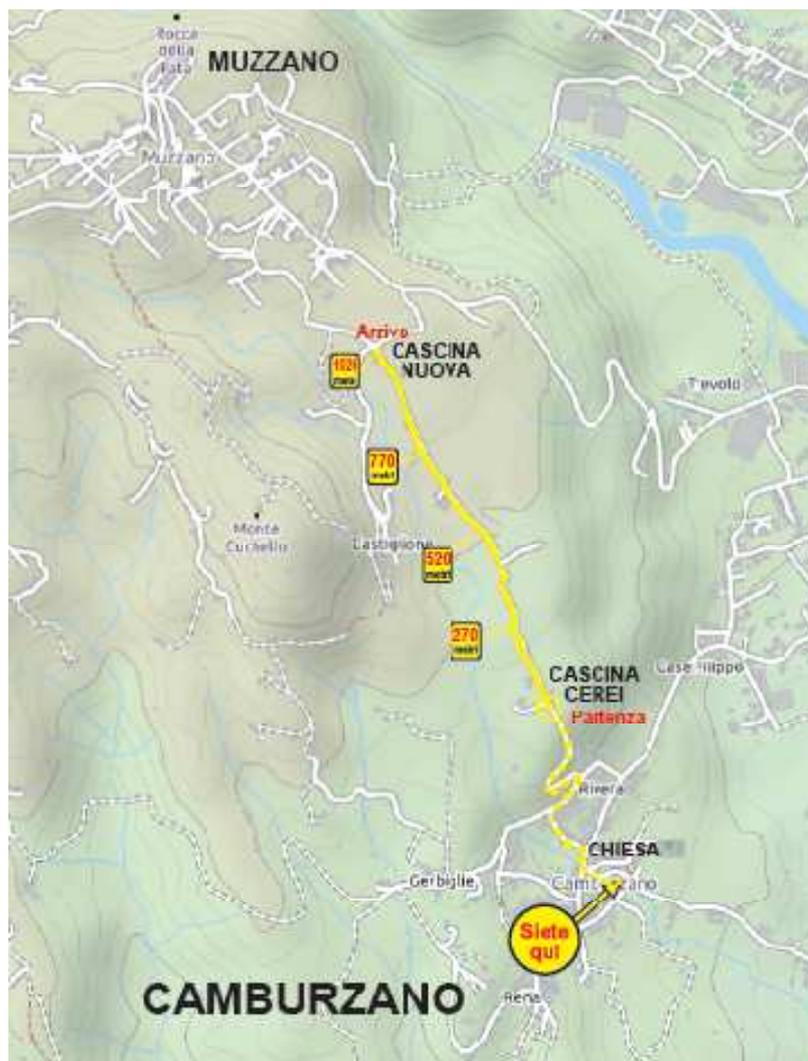
SCUOLA DI CAMMINO

Doppio giro in senso antiorario partendo dal parcheggio del campo da tennis. Proseguire sul marciapiede tenendo sempre la sinistra. Attraversare i Giardini della Massaria per tornare al punto di partenza.

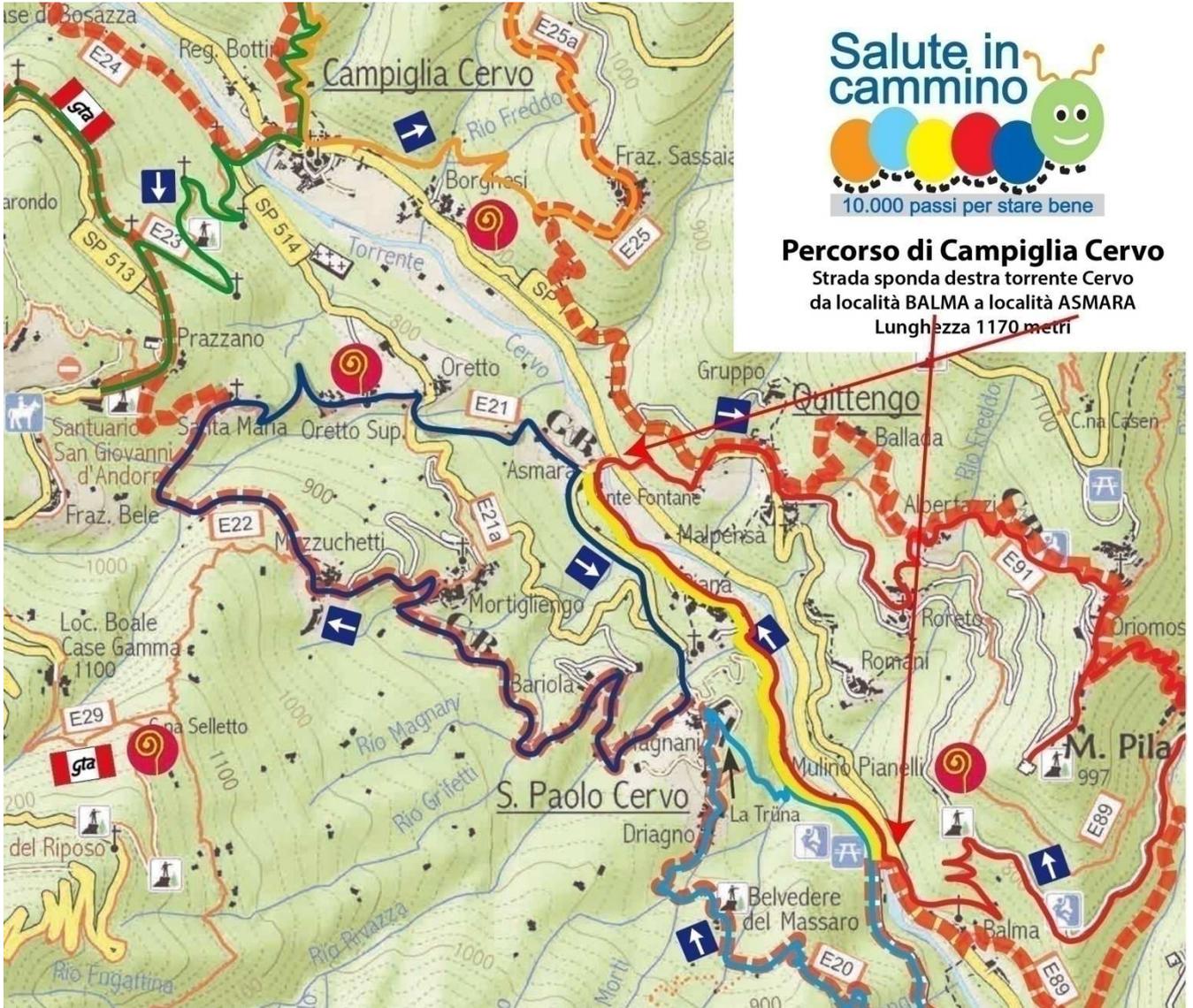
CAMANDONA



CAMBURZANO



CAMPIGLIA CERVO



CANDELO

- Percorso 1 Arancio** 2515 m
 - Percorso 2 Verde** 2330 m
 - Percorso 3 Giallo** 2330 m
 - Percorso 4 Azzurro** 2225 m
 - Percorso 5 Rosso** 1645 m
 - Percorso Blu** 1000 m
- SCUOLA DI CAMMINO

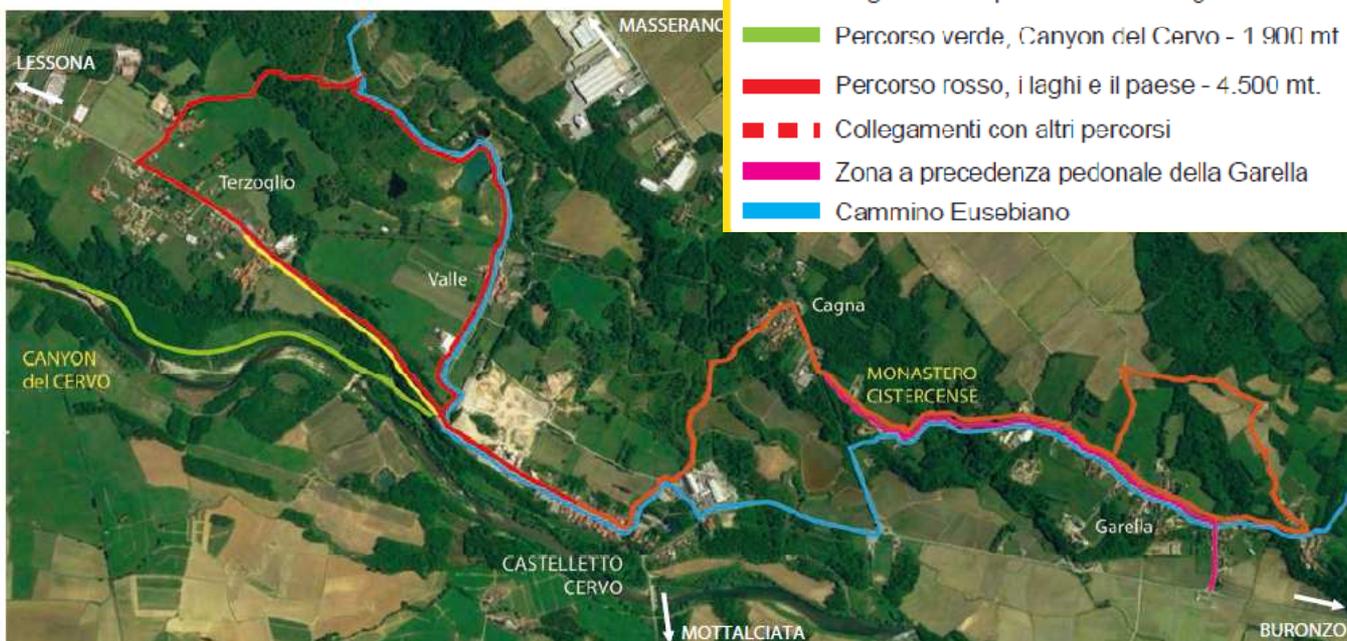


Il percorso Blu della Scuola di Cammino (lunghezza 1 km tra andata e ritorno) si trova lungo la Passeggiata degli Alpini, nella parte nord del Ricetto. Partenza e arrivo ai piedi della scala che supera la roggia.

CASTELLETTO CERVO



- Scuola di Cammino - 1.000 mt. lungo il marciapiede verso Terzoiglio
- Percorso verde, Canyon del Cervo - 1.900 mt.
- Percorso rosso, i laghi e il paese - 4.500 mt.
- Collegamenti con altri percorsi
- Zona a precedenza pedonale della Garella
- Cammino Eusebiano



È sulla pista ciclopedonale che affianca la SP 313 in direzione di Cossato. Lunghezza 1000 metri, con partenza a 500 metri circa a nord del Municipio.

Salute in Cammino è nella prima parte del PERCORSO ROSSO Nel Comune di Castelletto Cervo passa anche il Cammino Eusebiano, con posto tappa all'abbazia cluniacense. **Il percorso di Castelletto di Salute in Cammino è adatto anche utenti in carrozzella.**

CAVAGLIA'

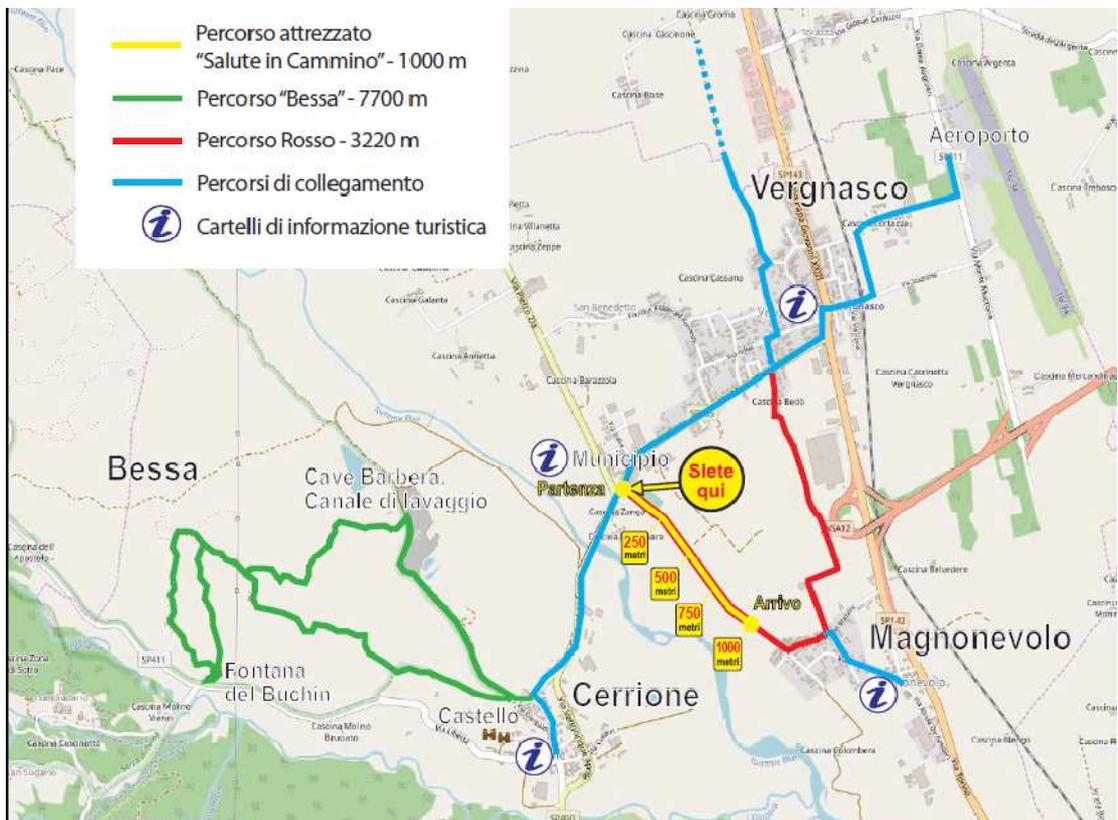
Percorso Giallo 1280 m

SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso antiorario a partire dal marcia-piede in fronte al salone polivalente e al Giardino dei Menhir. Si tiene sempre la sinistra proseguendo sul marciapiede di Via Roncolino, poi su Via Roncale e su Via Tempia. Non imboccare Via Primavera ma proseguire su Via Tempia fino a trovare Via Matteotti sempre sulla sinistra. Percorrere Via Matteotti e svoltare a sinistra su Via San Giovanni Besco fino a ritornare al punto di partenza.



CERRIONE



COSSATO

Percorso Giallo 3450 m

Parte da Piazza Croce Rossa (mercato) e collega tutti i percorsi.

Percorso Azzurro 1650 m

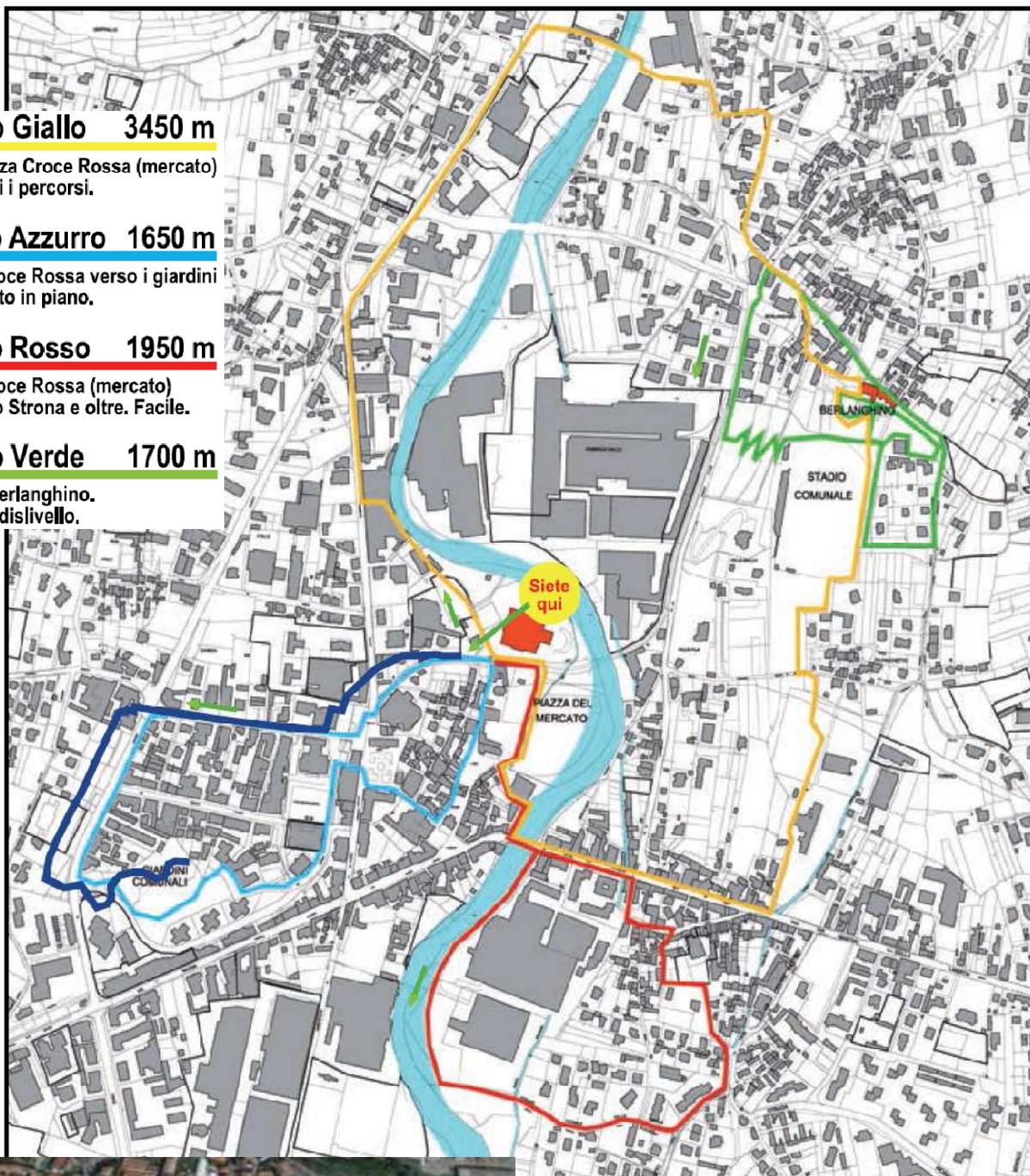
Da Piazza Croce Rossa verso i giardini e ritorno. Tutto in piano.

Percorso Rosso 1950 m

Da Piazza Croce Rossa (mercato) al ponte sullo Strona e oltre. Facile.

Percorso Verde 1700 m

Verso Villa Berlanghino. Con leggero dislivello.



Percorso Blu 1000 m

Verso i giardini **SCUOLA DI CAMMINO**

Il percorso Blu della **Scuola di Cammino**, della lunghezza di circa 1 chilometro, parte da Piazza Croce Rossa e termina ai giardini.

GAGLIANICO

Percorso Giallo 1080 m

SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso antiorario a partire dal marciapiede a fianco del centro sportivo. Si tiene sempre la sinistra proseguendo sui marciapiedi di Via Torino, Via Marconi, Via Dante e Via Napoli fino a ritornare al punto di partenza.



GIFFLENGA



Percorso Giallo

- Scuola di Cammino** - 1.035 mt. verso cascina Imperolo. in senso antiorario.
- Percorso Verde**, anello Est - 5.900 mt. oltre il guado verso il Cammino Eusebiano.
- Percorso Rosso**, anello Ovest - 3.400 mt. su Via San Silvestro e Canton Castellazzo.
- Percorso Arancio**, anello Nord - 1.700 mt. verso Canton Bonda.

LESSONA



Scuola di cammino 1000 m

Partenza Strada della Contessa

Lungo una strada campestre in una verde valletta a sud del capoluogo. Si trova tangente alla Strada della Contessa, che corre tra via IV Novembre e la frazione Principe-Lodolo. Il percorso di Lessona di Salute in Cammino è adatto anche a non vedenti e a utenti in carrozzella.

MAGNANO



Percorso Giallo

Si svolge per la lunghezza di 1000 metri sulla via Campi, parallela alla SP410 che dal centro del paese arriva ad incrociare la SS338 della Serra. E' tutto un percorso pianeggiante su sterrato che collega Magnano con il sistema degli itinerari di Semplicemente Serra.

MASSAZZA



Percorso Giallo 750 m

SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso orario a partire dal marciapiede in fronte a Via Castello. Si tiene sempre la destra proseguendo su Via Salussola, Via Vallina e Via Felice Trossi, per ritornare al punto di partenza.

Cammino delle Risaie

PERCORSO ROSSO

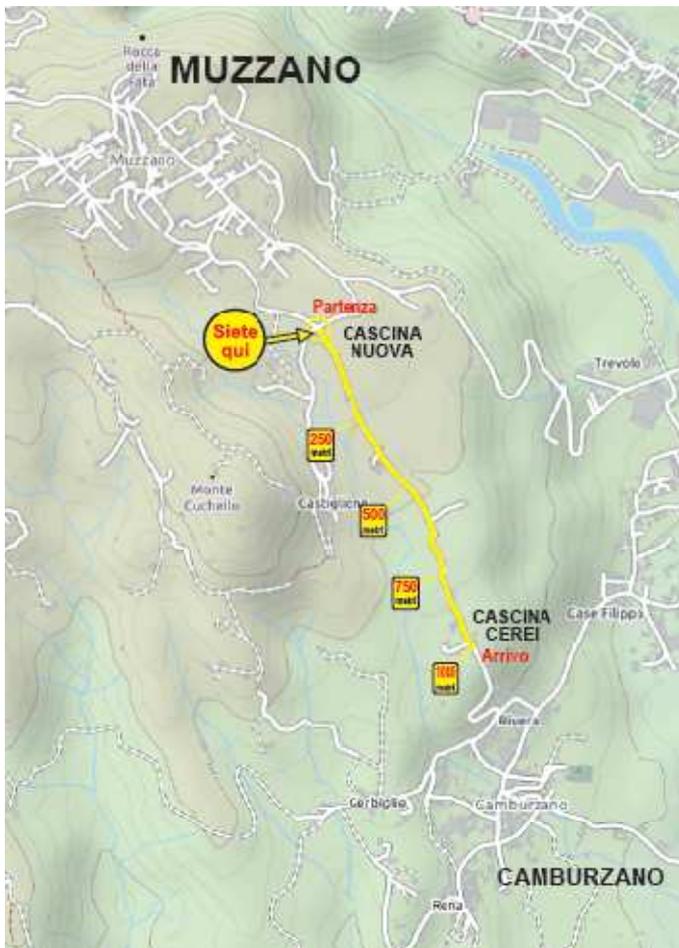
4000 m

Si parte dallo stesso punto del percorso giallo svoltando subito su Via Salussola e proseguendo su Via Barbera verso il campo sportivo. Si prosegue dritti fino al termine della strada asfaltata e si svolta a destra sulla strada sterrata, proseguendo fino all'incrocio con Via Martina. Svoltando a destra si rientrerà sulla Strada Trossi che si attraverserà sul nuovo passaggio pedonale per proseguire verso l'arrivo situato in piazza Don Vigna.

MIAGLIANO

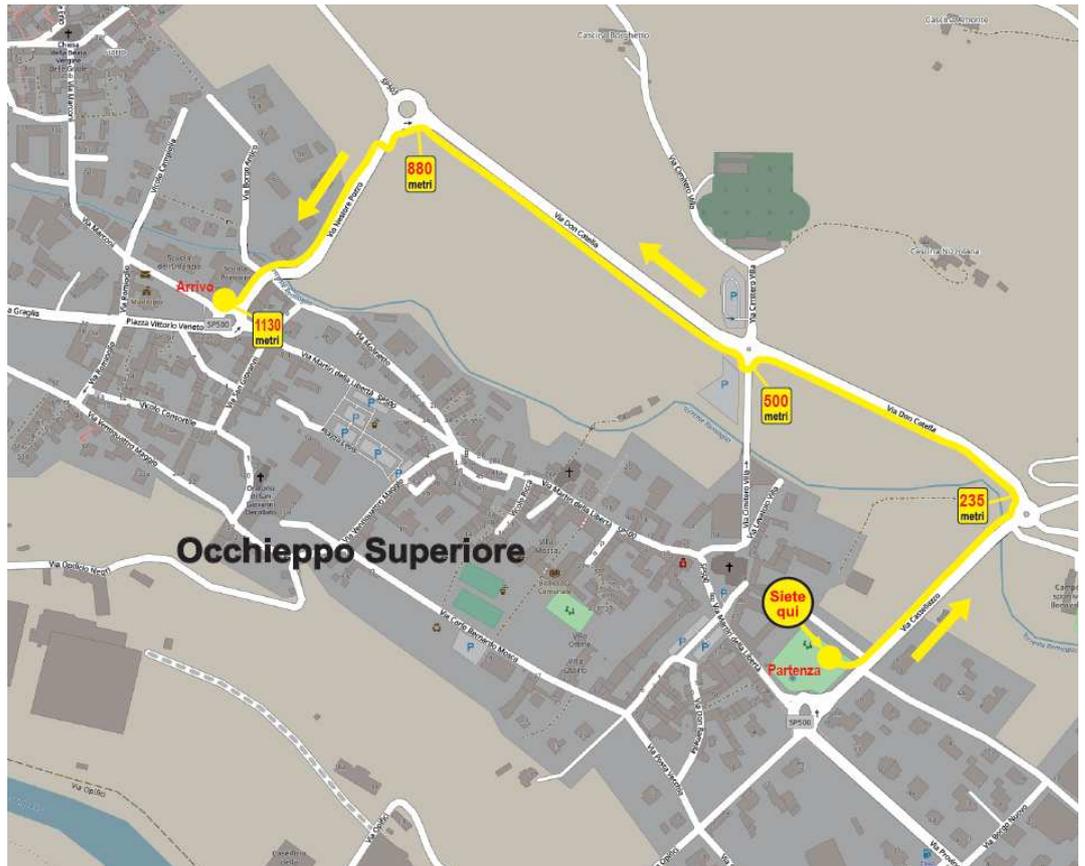


MONGRANDO

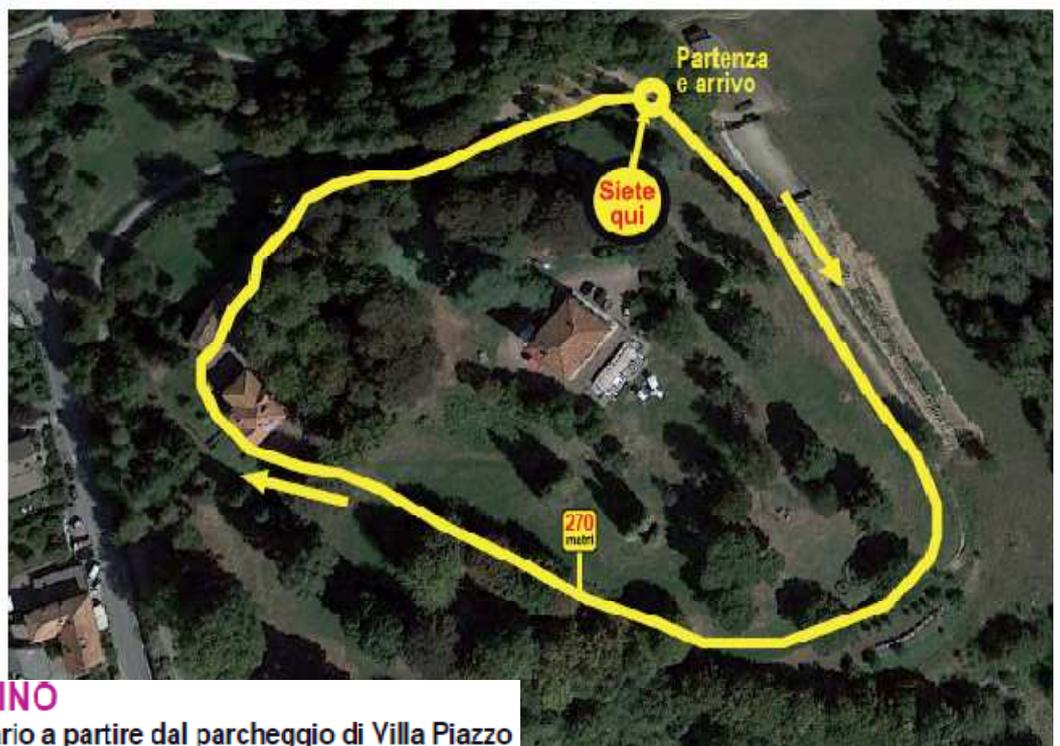


MUZZANO

OCCHIEPPO SUPERIORE



PETTINENGO

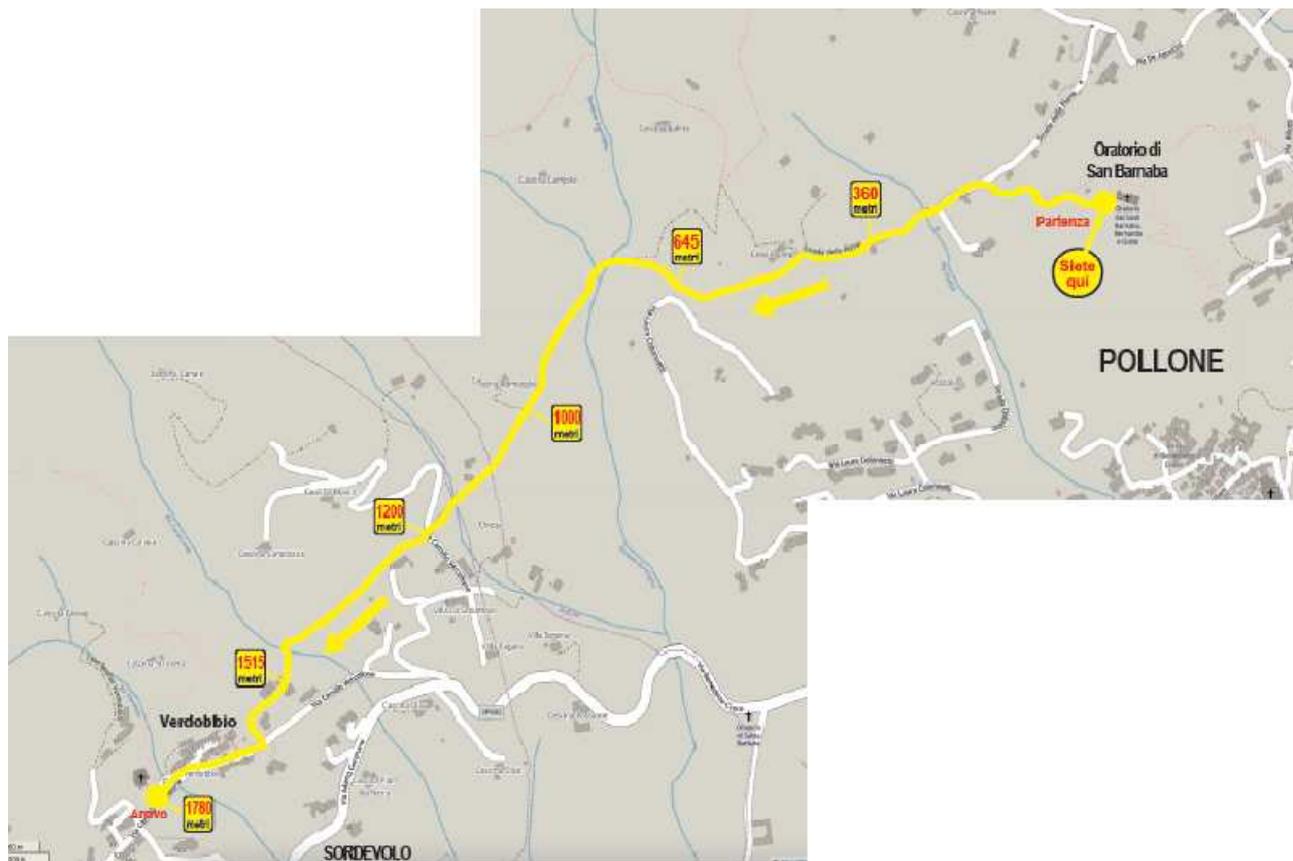


Percorso Giallo

SCUOLA DI CAMMINO

Doppio giro in senso orario a partire dal parcheggio di Villa Piazza seguendo il sentiero pianeggiante che si snoda lungo la parte bassa del giardino.

POLLONE



RONCO BIELLESE

Percorso Giallo

840 m

ATTENZIONE: per percorrere la **SCUOLA DI CAMMINO** oltrepassare il cancello e proseguire dritti fino ad incontrare il cartello di partenza alla fine della rampa ciotolata.

Il percorso si sviluppa su un tratto asfaltato e quasi rettilineo di Via Piave. In corrispondenza di un piccolo posteggio e del cartello dei 420 metri bisogna invertire il senso di marcia e tornare verso il punto di partenza.



SALUSSOLA



Percorso glallo

SCUOLA DI CAMMINO

lunghezza 1000 mt, da questo punto proseguire lungo via per Zimone fino al cartello di arrivo.

Percorso rosso

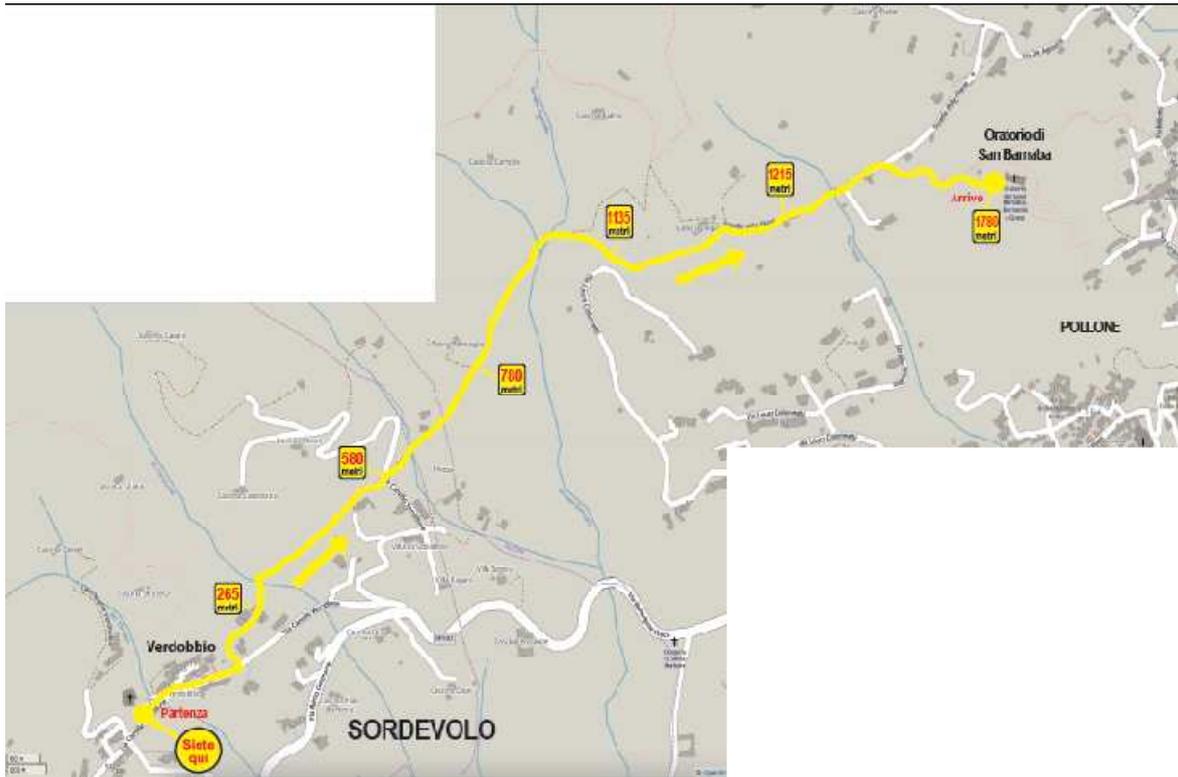
ANELLO LUNGO

lunghezza 3500 mt, proseguendo la scuola di cammino fino al cartello intermedio posto all'area pic-nic nei pressi di frazione Prelle. Ritornare sui propri passi per qualche metro per poi svoltare a destra verso Cascina Casetto. Proseguire oltre Cascina Carrubi fino a raggiungere Via Vialardi e il secondo cartello intermedio. Svoltare a sinistra e rientrare a questo punto lungo la strada asfaltata.

SANDIGLIANO



SORDEVOLO



SOSTEGNO



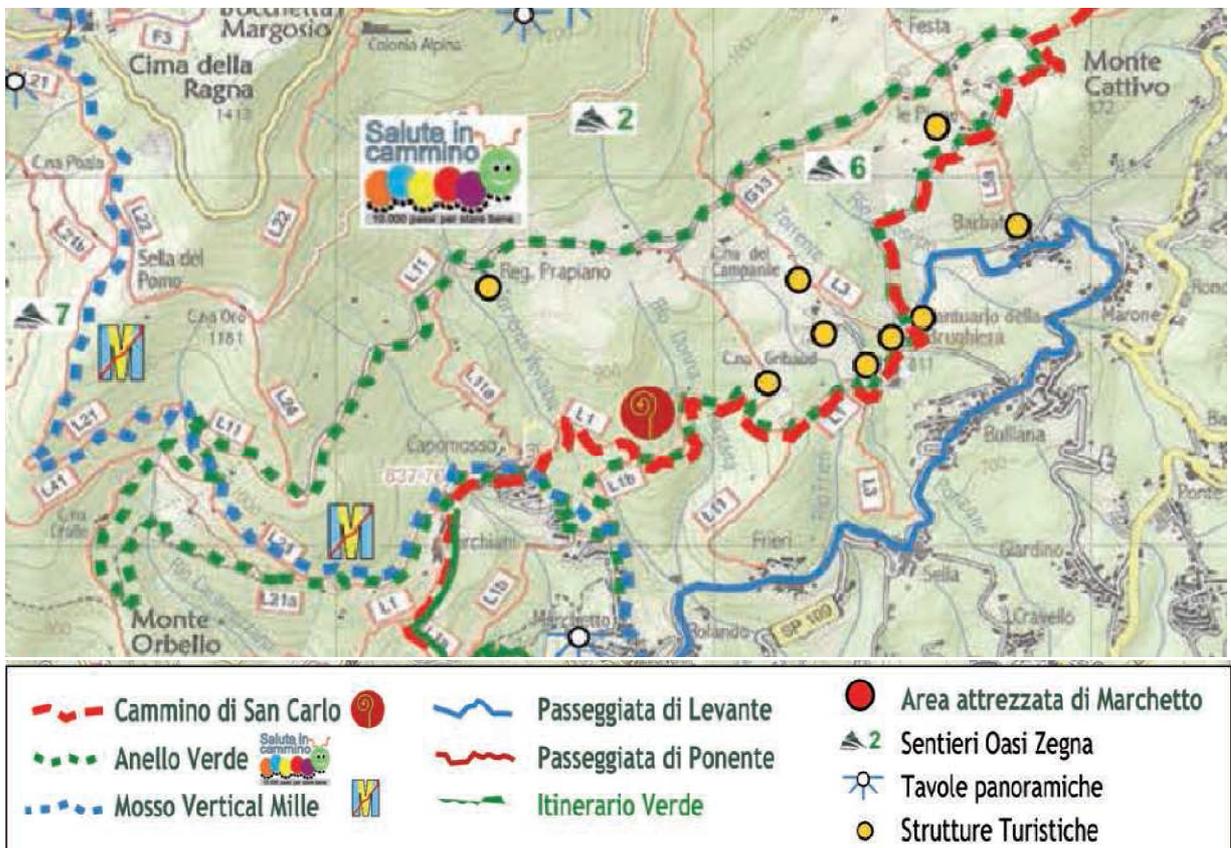
STRONA



Percorso Rosso

Si svolge per la lunghezza di 1100 metri dal parcheggio antistante il cimitero e procedendo verso le frazioni Zina e Casa L'arrivo è in prossimità dell'incrocio con la strada per Crosa e Lessona. Altri percorsi del progetto "Natura e benessere sui percorsi di Strona" sono lunghi 3 km (in azzurro) e 6 km (in giallo)

VALDILANA MOSSO



VALDILANA TRIVERO



Percorso Giallo 500 m

ANNI D'ARGENTO

Anello di 500 m sui marciapiedi intorno al parco del Centro Zegna. Da percorrere in senso orario. Parte a fronte della sede RSA ed è dedicato in particolare alla terza età.

Percorso Rosso 1200 m

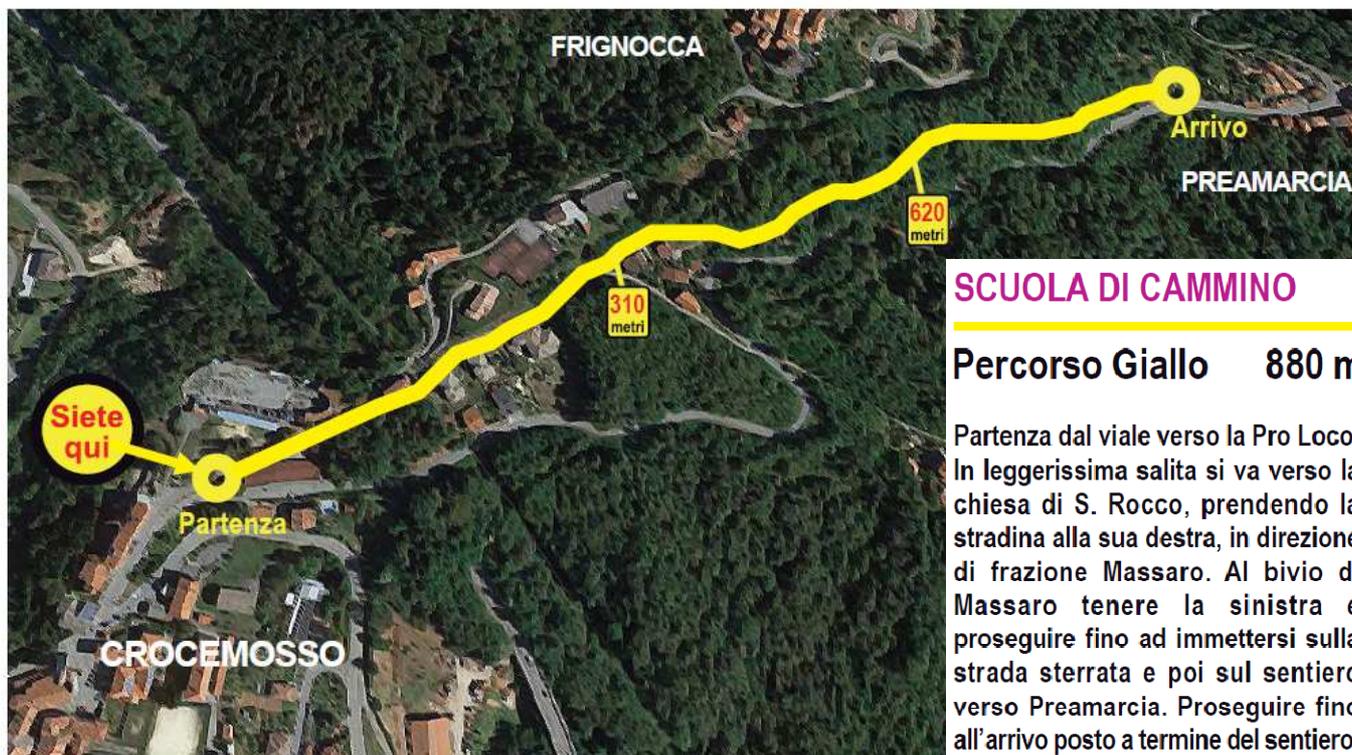
SCUOLA DI CAMMINO

Percorso in andata e ritorno con partenza e arrivo dal piazzale parcheggio degli stabilimenti Zegna. A fianco dell'ex Mario Zegna si prende a destra il sentiero, in leggera discesa, che porta a Fraz. Ferrero. Si attraversa la frazione sulla strada asfaltata e si prosegue in piano fino a trovare il cartello di ritorno.

Passeggiata fra i due percorsi 1000 m

Si lascia il percorso giallo della Scuola di Cammino all'altezza della rotonda dove inizia la Panoramica Zegna. Si scende Via Marconi fino all'incrocio di frazione Lora, girando subito a sinistra per Via Roma. Passando sul marciapiede a valle dello stabilimento E. Zegna, all'altezza della strada che scende a Pratrivero si riattraversa la strada per portarsi nei piazzali parcheggio Zegna dove inizia il percorso rosso.

VALDILANA VALLEMOSCO

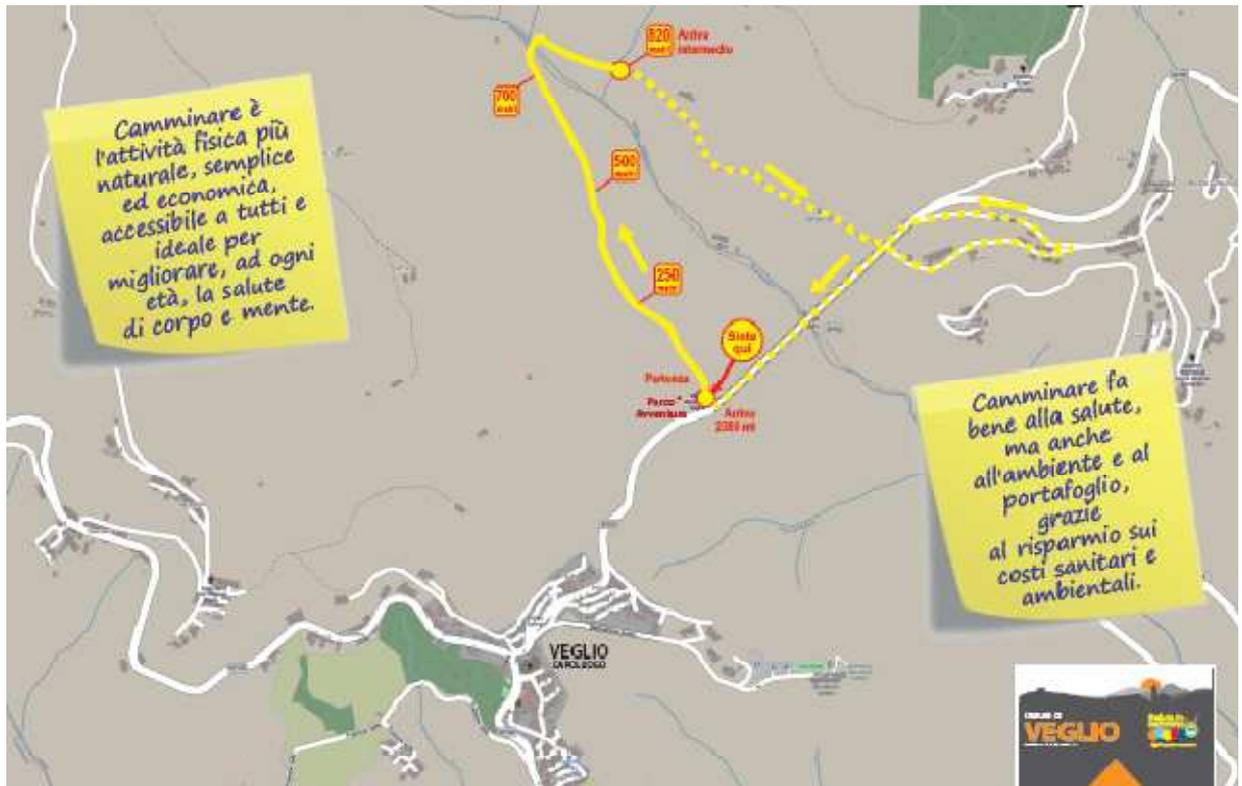


SCUOLA DI CAMMINO

Percorso Giallo 880 m

Partenza dal viale verso la Pro Loco. In leggerissima salita si va verso la chiesa di S. Rocco, prendendo la stradina alla sua destra, in direzione di frazione Massaro. Al bivio di Massaro tenere la sinistra e proseguire fino ad immettersi sulla strada sterrata e poi sul sentiero verso Preamarcia. Proseguire fino all'arrivo posto a termine del sentiero, in prossimità dell'incrocio con la strada provinciale per Strona.

VEGLIO



Il percorso di Salute in Cammino

Lunghezza totale 2350 mt.

Alla partenza avvia un cronometro e inizia a percorrere la vecchia strada della Poala in direzione Pistolesa. Cammina con **passo svelto**, come quando sei in ritardo ad un appuntamento. Nel primo tratto di 820 metri troverai **4 cartelli intermedi**, da controllare con una rapida occhiata per conoscere, in base ai tempi, a che **velocità** stai andando.

Terminata a 820 metri la prima parte del percorso attrezzato, puoi continuare verso Pistolesa, svoltare a sinistra verso il viadotto e attraversarlo per ritornare alla partenza, compiendo così **un anello di 2350 metri** (e qui a fianco controllare la tua velocità).



In questo modo potrai conoscere la velocità di cammino che ti permette di **guadagnare salute**.

Quando avrai imparato a camminare con l'intensità di marcia più adatta a te, potrai continuare su altri percorsi e raggiungere ogni giorno i **10.000 passi** per stare bene consigliati dall'OMS.

VERRONE

Percorso Giallo

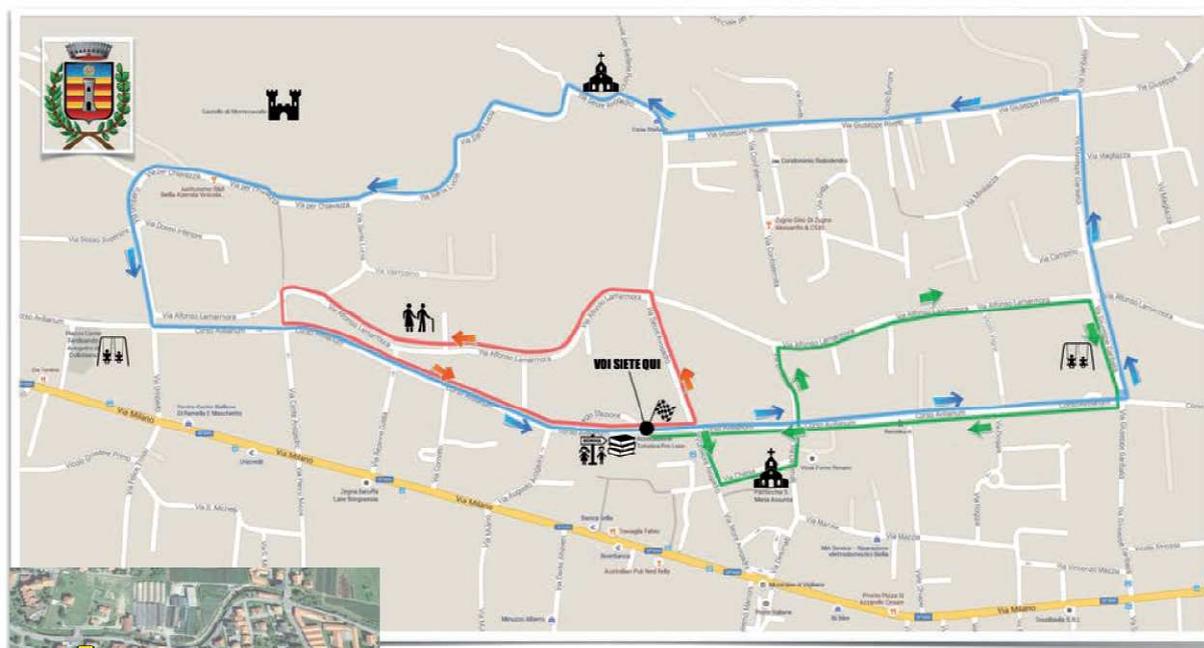
1000 m



SCUOLA DI CAMMINO

Giro in senso orario avviandosi sul Cammino di Olimpia e proseguendo sul Cammino Vialardi di Verrone. Al termine del tratto pedonale svoltare a destra su Via Favone, ancora a destra su Via Castello e poi a sinistra su Via Verdi. All'altezza dell'entrata del Museo del Falso svoltare a destra sul marciapiede di Via Aldo Moro e proseguire poi dritti lungo Via La Mazza. Giunti all'inizio del Cammino di Corinna svoltare decisamente a destra e percorrere il tratto pedonale a lato dell'area fitness per ritornare al punto di partenza.

VIGLIANO BIELLESE



Percorso Verde 2000 m

Percorso Azzurro 4000 m

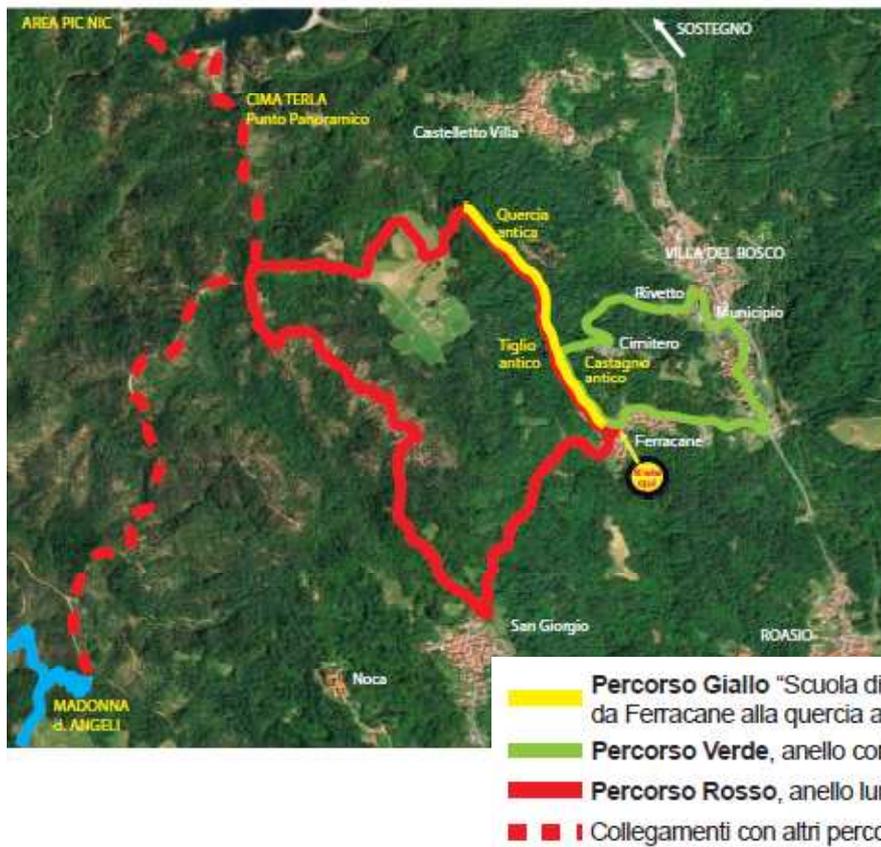
Percorso Rosso 1600 m

Percorso Blu 660 m

SCUOLA DI CAMMINO

Il percorso Blu della Scuola di Cammino (lunghezza 660 metri tra andata e ritorno) si trova lungo Corso Avilianum, con partenza e arrivo allo stesso punto.

VILLA DEL BOSCO



VIVERONE



Percorso Giallo si svolge per la lunghezza di 1000 metri sul lungolago, con partenza dall'ufficio turistico in prossimità del piccolo porto. Con andamento verso est si raggiunge dopo un km la Punta Becco. L'itinerario di ritorno, sullo stesso percorso, presenta cartelli che riguardano le risorse alimentari del territorio. Viverone è anche il punto di incontro e tappa tra la Via Francigena e il Cammino di San Carlo.

INDICE CARTINE

COMUNE	PAGINA
BIELLA	3
BENNA	3
BIOGLIO	4
CALLABIANA	4
CAMANDONA	5
CAMBURZANO	5
CAMPIGLIA CERVO	6
CANDELO	7
CASTELLETTO CERVO	7
CAVAGLIÀ	8
CERRIONE	8
COSSATO	9
GAGLIANICO	10
GIFFLENGA	10
LESSONA	11
MAGNANO	11
MASSAZZA	12
MIAGLIANO	12
MONGRANDO	13
MUZZANO	13
OCCHIEPPO SUPERIORE	14
PETTINENGO	14
POLLONE	15

RONCO BIELLESE	15
ROSAZZA	16
SALA BIELLESE	16
SALUSSOLA	17
SANDIGLIANO	17
SORDEVOLO	18
SOSTEGNO	18
STRONA	19
VALDILANA MOSSO	19
VALDILANA TRIVERO	20
VALDILANA VALLEMOSSO	20
VEGLIO	21
VERRONE	22
VIGLIANO BIELLESE	22
VILLA DEL BOSCO	23
VIVERONE	23