



# TREKKING ITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura  
Sezione regionale dell'Emilia-Romagna



## GT – MAIL

Trekmail numero 888

Maggio 2017

[Se hai problemi per scaricare il messaggio, puoi cliccare qui !](#)

Oppure puoi [scaricare il pdf](#)

[Grandi Trek in evidenza](#)

[Calendario dei prossimi Grandi Trek](#)

- Vi consigliamo sempre di **PRENOTARVI IN ANTICIPO** per ottenere una **QUOTA AGEVOLATA** e perché alcuni trek possono essere cancellati se non ci sono abbastanza partecipanti.
- **LAST MINUTE** - Ci sono ancora alcuni posti disponibili per trek in  
[FRANCIA, CORSICA](#): "Sentiero mare i monti con il camin di a Ferru a Corsica", accompagna Adriano dal 28 maggio al 5 giugno.  
[TOSCANA](#): "Dalle crete Senesi alla Val d'Orcia", accompagna Mario da 31 maggio al 7 giugno.  
[EMILIA-ROMAGNA](#): "La via Vandelli", accompagna Andrea L dal 10 al 13 giugno.  
[TOSCANA](#): "Isola di Capraia", accompagna Sandro B. dal 23 al 27 giugno.

**Grandi trek in evidenza**



## FRANCIA - CORSICA

### MARE E MONTI CON IL "CAMMINI DI FERRU DI A CORSICA"

da domenica 28 maggio a martedì 6 giugno



#### Trek residenziale

Per le Ferrovie della Corsica, in corso Cammini di ferru di a Corsica, s'intende una rete di linee ferroviarie a scartamento metrico, che collegano tra loro i due capoluoghi dipartimentali della Corsica, Ajaccio e Bastia, e la costa della Balagne, con le località di Calvi e Isola Rossa.

Il "camin di a ferru di a Corsica" sarà il nostro mezzo di trasporto. Da Bastia con un lungo percorso panoramico raggiungeremo le montagne della parte centrale della Corsica. Presso la foresta di Vizzavona la linea ferroviaria incontra il GR20, il mitico sentiero nel cuore del Parco Regionale Corso, che attraversa magnifici paesaggi selvaggi all'interno dell'Isola, da sud a nord, sullo spartiacque dell'isola.

Il sentiero accoglie ogni anno 12.000 escursionisti esperti e improvvisati, pronti a cimentarsi sui suoi dislivelli, 200 km, 16 tappe di cui alcune molto impegnative; non è un caso che la metà degli escursionisti desiste non terminando il percorso. A Vizzavona ci misureremo con percorsi ad anello percorrendo tratti del GR20.

Infine da Vezzavona il treno ci porterà a Calvi, sulla costa della Balagne. A Calvi, l'île Rousse, Algajola, percorreremo sentieri che ci permetteranno di visitare i paesini costieri della Balagne con un occhio sempre rivolto al mare. Accompagna Adriano

[Vedi la sched del trek](#)





## TOSCANA

### DALLE CRETE SENESI ALLA VAL D'ORCIA

da mercoledì 31 maggio a domenica 4 giugno



#### Trek itinerante con bagaglio trasportato

Le "Crete" di Siena, paesaggio collinare, con calanchi bianchi e campi coltivati, sono state sin dal Medioevo percorse da condottieri, pellegrini e pastori. Vedremo filari di cipressi, vigneti, greggi e poi pievi e cascinali sorti in tutte le epoche. Visiteremo abbazie e antichi borghi, come quello prestigioso di Montalcino, con la sua possente rocca trecentesca, dai cui bastioni sarà possibile spaziare con lo sguardo e la fantasia, tra il Monte Amiata fino alla Maremma; cammineremo nella verde Val d'Orcia fino alla Piazza della Libertà di San Quirico d'Orcia, che ci accoglierà con la imponente Collegiata (con interni di pregio gotico-romanici) e i suoi leoni stilofori. Potremo visitare l'Abbazia di Monte Oliveto Maggiore e, per chi lo vorrà, assistere ai Vespri. Ed infine raggiungeremo Monticchiello, borgo medievale poco conosciuto ai più, ma le cui viuzze con le loro curiosità, ed un capolavoro d'arte italiana del XII° secolo, vi lasceranno estasiati. Il tutto facendo onore all'ottima cucina e al vino di questa bella regione. Accompagna Mario.

[Vedi la scheda del trek](#)





## EMILIA-ROMAGNA, TOSCANA

### LA VIA VANDELLI

da sabato 10 a martedì 13 giugno



#### Trek itinerante

Questa antica via percorre le valli dell'Appennino modenese, scavalca il crinale Tosco-Emiliano, attraversa le Alpi Apuane e scende verso il Tirreno. Capolavoro di ingegneria civile del Settecento, attraversa un territorio ricco di castelli e borghi medievali, e molto vario dal punto di vista ambientale: cammineremo nelle faggete, nei boschi di abeti, attraverseremo le cave di marmo, scenderemo verso il mare. Torneremo indietro di trecento anni, quando da qui passavano carrozze, viandanti e ... briganti. E' dunque un percorso di grande interesse culturale ed escursionistico, vario e particolarmente panoramico.  
Accompagna Andrea L.

[Vedi la scheda del trek](#)





## MAROCCO

### FEZ E LA FORESTA DI CEDRI DEL MEDIO ATLAS

da venerdì 17 a sabato 25 giugno



#### Trek itinerante con bagaglio trasportato

Un viaggio estivo per conoscere il Nord del Marocco, le popolazioni berbere che vi abitano e vivere immersi nella sua splendida natura. L'Atlas è la dorsale che attraversa tutto il paese, assumendo a Nord-Est il nome di Medio Atlas, dolci pendii e boschi di cedri. Da Fez, la più antica delle città imperiali con la sua medina Patrimonio dell'UNESCO, ci si sposta verso Ain Leuh, nel Parco Nazionale d'Ifrane, nel cuore del Medio Atlas. Giornate di trek e passeggiate, fra foreste di cedri, laghi, colline e villaggi berberi. Incontro e condivisione con le famiglie berbere del Nord e visita alle cooperative femminili e ai progetti locali di sviluppo. Accompagna Beloyanna

[Vedi la scheda del trek](#)





## TOSCANA

### ISOLA DI CAPRAIA

Venerdì 23 giugno a martedì 27 giugno



#### Trek residenziale

Capraia è la terza isola dell'arcipelago toscano, dopo Elba e Giglio. Il nome può derivare dalla latinizzazione di una antica radice etrusca dove la parola "Kapra" significa pietra, luogo pietroso. Capraia è un'isola di origine vulcanica, l'ambiente è selvaggio, dominato dalla macchia mediterranea ed è tutelato da un Parco Nazionale. E' il regno dei mufloni e degli escursionisti. Per la mitologia è nata dalla perla di una dea caduta nel Tirreno. Accompagna Sandro

[Vedi la scheda del trek](#)



## PIEMONTE

### I VALDESI E I LORO VALLI

giovedì 29 giugno a domenica 2 luglio

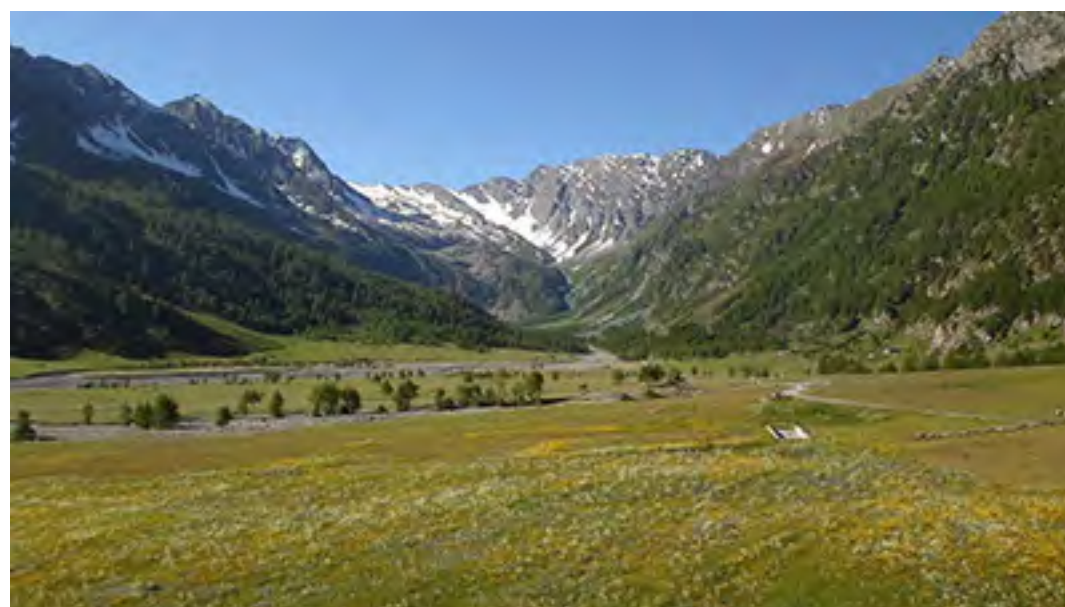




### Trek residenziale

Le Valli Valdesi costituiscono un territorio ben delimitato, a Ovest di Torino e confinante con la Francia, dove un “popolo” definito dalla sua fede è stato confinato per motivi storico-politici e religiosi fino al 17 febbraio 1848, quando Carlo Alberto concesse i diritti civili a valdesi ed ebrei. Visiteremo il cuore di questi luoghi, Torre Pellice e i suoi dintorni, dove si trovano il Museo Valdese, la Casa Sinodale, il Tempio Valdese più importante della Val Pellice ecc. Sarà quindi un’occasione per approfondire la storia e le tradizioni dei Valdesi, ma anche per gettare uno sguardo sulle montagne e sulle valli confinanti. Accompagna Valentina.

[Vedi la scheda del trek](#)



**KOSOVO, ALBANIA E MONTENEGRO**

**CAMMINARE NEL CUORE DEI BALCANI**

**da sabato 1 a domenica 9 luglio**





### Trek itinerante con bagaglio trasportato

Cammineremo nelle Alpi Dinariche sui sentieri della Val Rugova (Kosovo), sulle catene di Babino Polje in Montenegro e poi Theth in Albania. La bellezza dei luoghi è struggente e il "rumore" della natura poco antropizzata si alterna fra il fragore delle cascate, il silenzio delle alte quote e il parlare dei boschi estivi. L'incontro con forme antiche di cultura e l'ospitalità delle genti di montagna albanesi, montenegrine e kosovare, diverse e uguali fra loro, che d'estate vivono negli alpeggi sarà un'esperienza indimenticabile. Tutto ciò è stato reso possibile grazie all'impegno del Tavolo Trentino per il Kosovo e del CAI-SAT che hanno aperto nuovi itinerari che parlano di pace e di sviluppo durevole per queste aree, che in un recente passato furono martoriate dalla guerra civile. Il percorso si sviluppa in 190 km di cui ne percorreremo 110 a piedi (80 km di trasferimento), con un dislivello totale in salita di 5200 m e in discesa di 5600. Nostro partner locale è la ONG Rugova Experience, che si prefigge di creare offerte turistiche che contribuiscano positivamente all'economia delle comunità locali minimizzando forme di turismo che implicino un impatto negativo sull'ambiente. Per questo alloggeremo in guesthouses, rifugi e baite di pastori e gusteremo piatti della tradizione locale. Lo spirito di adattamento oltre a un buon allenamento, è indispensabile. Non mancheranno gli aspetti culturali e visiteremo oltre ai villaggi e cittadine, il Monastero di Decan Patrimonio UNESCO.  
Accompagna Davide C.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 15 maggio  
[Vedi la scheda del trek](#)



## IRLANDA

### OCEANO E FIORI DEL BURREN

da sabato 1 al sabato 8 luglio

Trek residenziale





Il nostro è un viaggio nel Burren, paesaggio di roccia lastricato da mille fenditure che in luglio traboccano di fiori di ambiente alpino, artico ma anche mediterraneo. Il panorama sull'oceano è a perdita d'occhio con scogliere vertiginose raggiunte da onde altissime. Dalla città di Galway, vivace e cosmopolita dove ad ogni angolo risuona musica, ci sposteremo alle isole Aran, propaggini del Burren nell'oceano a 40 minuti dalla costa, custodi della cultura gaelica, famose per i maglioni tradizionali, il dedalo di muretti in pietra e i grandiosi monumenti dell'età del ferro. Poi saremo a Doolin, piccolo centro della costa, da dove esploreremo le leggendarie scogliere di Moher e l'entroterra con gli incredibili ondulati paesaggi del Burren National Park. Doolin è uno dei centri nevralgici della musica tradizionale irlandese! E così non mancheremo di passare qualche serata nei suoi allegri pub con musica dal vivo e birra. Accompagna Lelia

[Vedi la scheda del trek](#)



**LIGURIA**

**LEVANTO - NON SOLO LE CINQUE TERRE**

**da giovedì 6 a lunedì 10 luglio**



### Trek residenziale

Questo territorio racconta gli antichi amori ed i contrasti tra mare e cielo, costa e interno, tra boschi e fuoco, ed ancora, tra uomo e roccia, borghi e selve, tra percorsi e luoghi inaccessibili. Sorprende la spettacolarità dei panorami costieri e l'ampiezza delle vedute dalle cime sul mondo sottostante, che si tuffa in un mare quasi senza limite. Si può provare a leggere la storia che trapela dai numerosi insediamenti e luoghi sacri, collegati da una labirintica rete di antiche mulattiere e sentieri, dalla loro particolare disposizione e struttura, legate alla posizione, al clima, alle coltivazioni tradizionali, alle attività ed al culto.

Accompagna Marco G.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 30 maggio

[Vedi la scheda del trek](#)



**ITALIA, SVIZZERA E FRANCIA**

**MONTE BIANCO: DA CHAMONIX A COURMAYEUR**

**da mercoledì 26 domenica 30 luglio 2017**

Trek itinerante

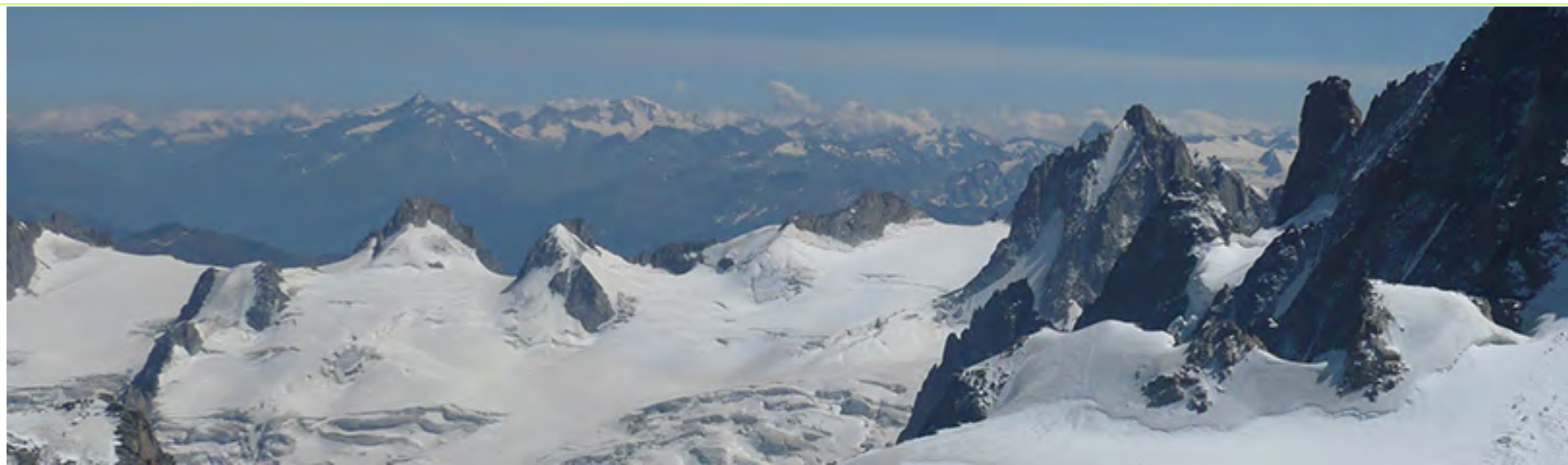




Vogliamo conoscere ed ammirare la montagna più alta d'Europa, con i ritmi scanditi dal passo dopo passo di un bellissimo trek. Percorreremo 5 delle 10 tappe che consentono il giro completo, sui versanti francese e italiano, attraverso valli e passi, al cospetto di rocce e ghiacciai, sempre su sentieri ben segnati. La grande apertura dei panorami, l'altezza delle cime, la vista dei ghiacciai lo rendono un grande classico che ogni amante della montagna deve fare

Accompagna Maria

[Vedi la scheda del trek](#)



**ITALIA**

**IL TOUR DEL PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO**

**da mercoledì 2 domenica 6 agosto**

**Trek itinerante**

Nel cuore delle alpi Gaie, un bel tour ad anello che collega la Valsavarenche e la Val di Rhêmes, si avventura negli ambienti più potenti del Parco nazionale del Gran Paradiso, il primo istituito in Italia per proteggere lo stambecco. Il trek di 5 giorni segue le Reali Strade di Caccia e le traversate panoramiche tra laghi e ghiacciai, in una natura stupenda. I sentieri sono forieri di incontri ravvicinati con gli stambecchi, le marmotte, i camosci, ma anche volpi e gipeti. Se alzando gli occhi al cielo vedrete un'aquila reale fermatevi ad ammirarne l'eleganza e la potenza. L'alta valle si apre in uno scenario di morene e ghiacciai che scendono dalla Granta Parei e dalle altre vette della zona: il bianco dei seracchi dei ghiacciai di Lavessey, Fond e Tsantelèina

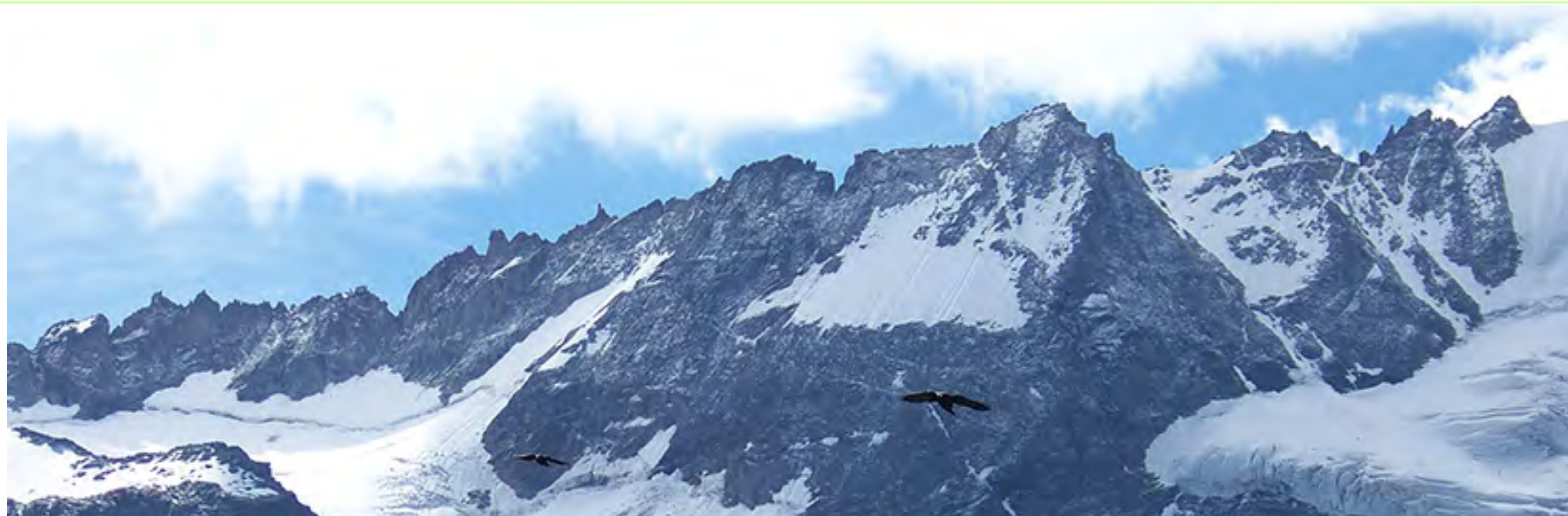
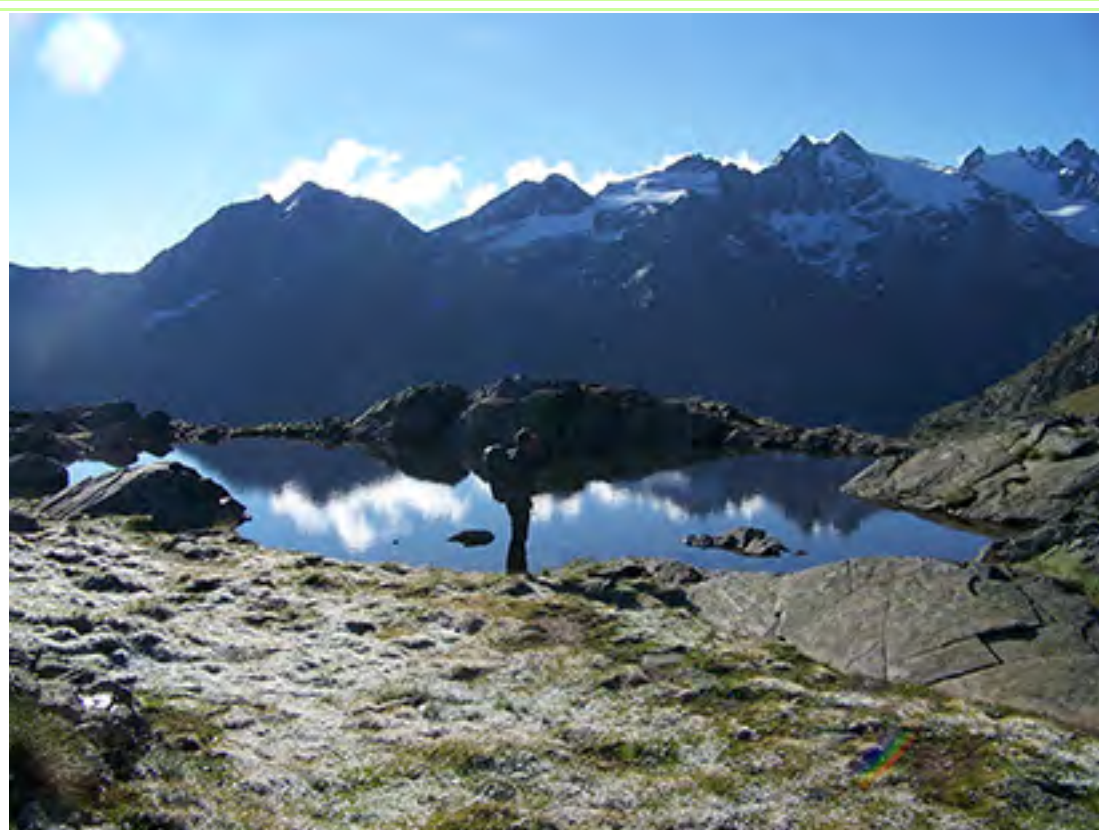




contrasta con il verde dei vastissimi boschi sottostanti di abete rosso e larice. Non è necessario essere degli alpinisti per salire lungo i sentieri che si avvicinano ai ghiacciai. Sulla destra orografica della media Val di Rhêmes si aprono i due valloni, ricoperti da splendidi boschi di conifere in basso e da verdeggianti pascoli più in alto. La zona è particolarmente interessante per la fauna, dalle marmotte, sempre all'erta verso ogni possibile pericolo, a stambecchi e camosci al pascolo sui prati di alta quota e ai numerosissimi uccelli dei boschi del fondovalle.  
Accompagna Adriano

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 15 giugno

[Vedi la scheda del trek](#)



**ITALIA E SVIZZERA**

**INTORNO AL GRAN COMBIN**

**da domenica 6 a sabato 12 agosto**

Trek itinerante

Gli oltre 4000 m del massiccio del Gran Combin si innalzano nel mare di ghiaccio delle Alpi Pennine ma resta ingiustamente uno sconosciuto a fianco del Monte Bianco, del Cervino e del Rosa.

Il Trek (o Tour) del Combin è uno dei più bei trek delle Alpi, si sviluppa ad anello rimanendo in quota e al cospetto del vasto massiccio glaciale del



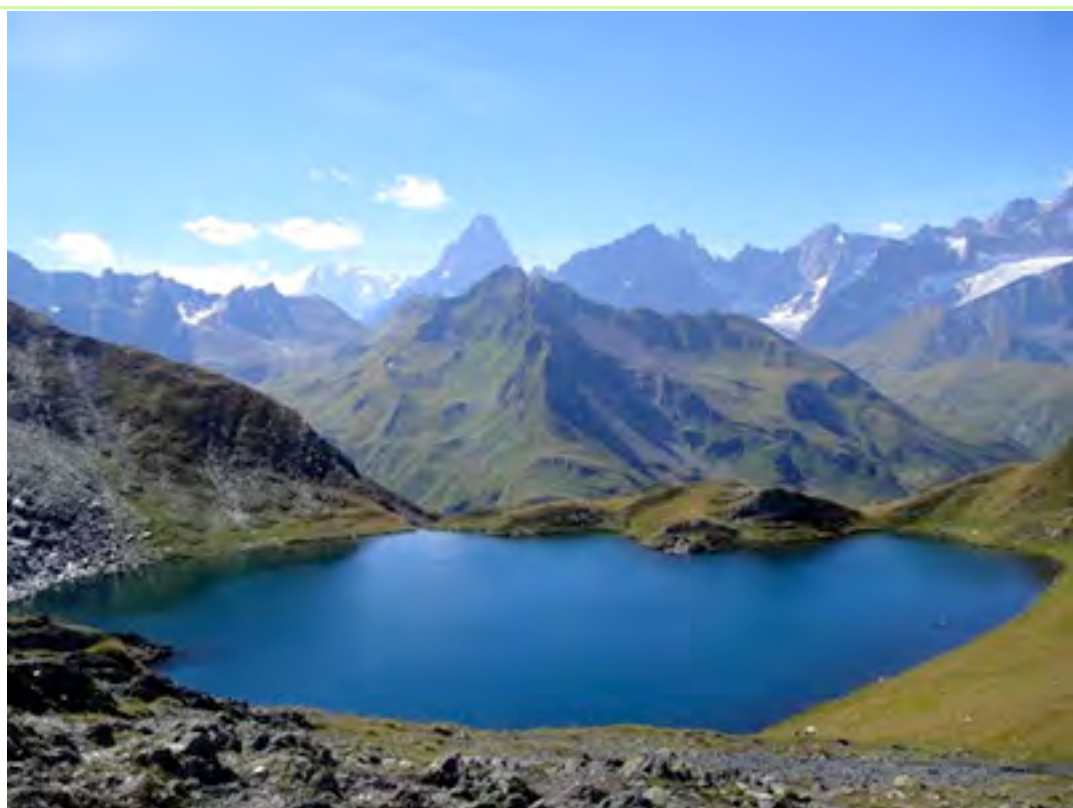


gruppo del Gran Combin, prevede 6 tappe di cui 2 sul versante Italiano e 4 sul versante Svizzero. Il trek è da considerarsi "escursionistico" per tutte le tappe ma è comunque consigliabile essere ben allenati per i dislivelli da affrontare e la durata delle tappe; il percorso è sempre ben segnato e si svolge su sentieri ben mantenuti, e nei rari posti dove è necessario, ben attrezzati in piena sicurezza.

Accompagna Andrea L.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 23 giugno

[Vedi la scheda del trek](#)



**TRENTINO - ALTO ADIGE**

**VIPITENO E LE SUE MONTAGNE**

**da mercoledì 9 a domenica 13 agosto**

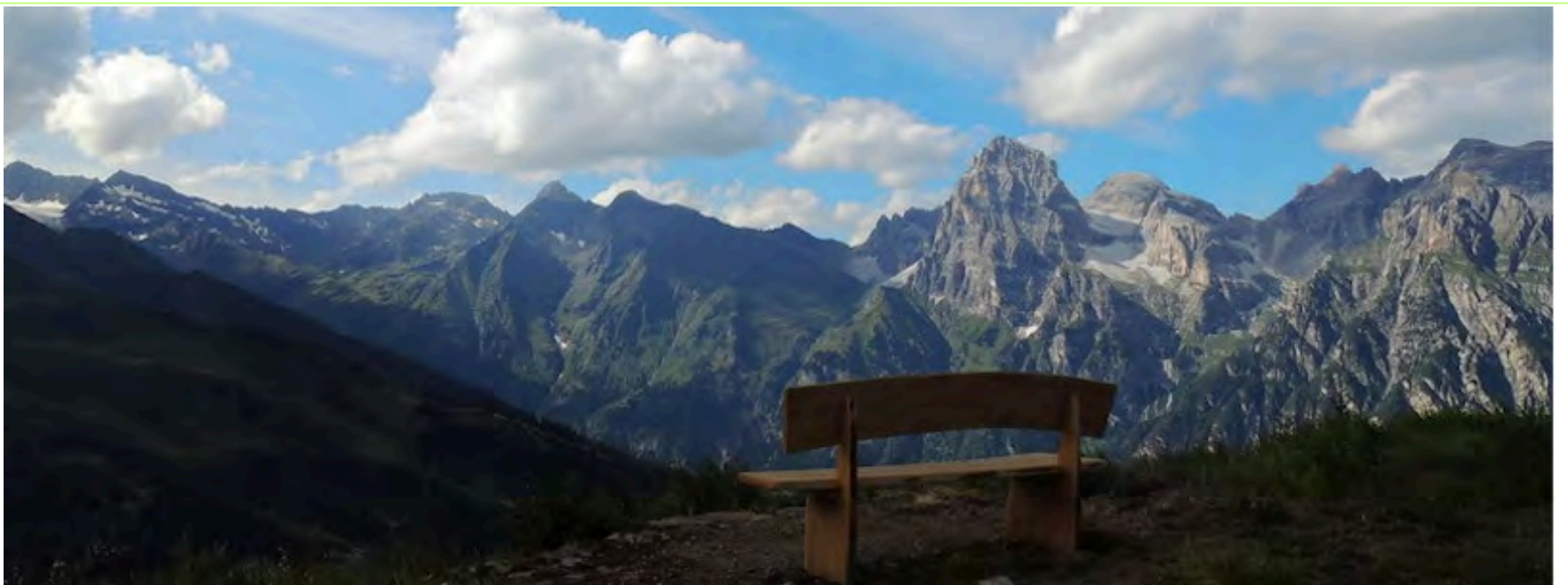




### Trek residenziale

Ai confini con l'Austria o con la Val Passiria, percorreremo alcuni dei sentieri che si snodano intorno alla conca di Vipiteno sul Monte Cavallo, lungo la Val Ridanna e la Valle di Racines sulle cime montuose che spuntano tra estesi boschi e pascoli alpini. Un angolo di territorio dove si respira ancora aria di tradizione e le antiche usanze alpestri non sono solo un ricordo. La sera cercheremo sollievo dalle lunghe camminate in locali tradizionali dove si gustano le specialità locali in ambienti confortevoli e accoglienti. Accompagna Francesca A.

[Vedi la scheda del trek](#)



**ITALIA**

**DAL ROSA AL CERVINO SUI SENTIERI DEI WALSER**

**da venerdì 11 a giovedì 17 agosto**





### Trek itinerante

Dal limite dei ghiacciai del Monte Rosa al cospetto di sua Maestà il Cervino, dalla Val D'AYAS alla Valtournenche, percorrendo i sentieri dei Walser, lungo un suggestivo itinerario ad anello che ci permetterà di gustare lo splendore di questo angolo di Valle d'Aosta. Nel medioevo, i coloni Walser, aiutati da condizioni climatiche particolarmente favorevoli che resero possibile la sopravvivenza anche a quote elevate, si insediarono nei luoghi di questo trek alla ricerca di nuovi pascoli e di terre incolte. Le sfumature di bianco dei ghiacciai e il verde intenso e variegato delle valli sono la giusta cornice alla bellezza delle cime e a questa terra meravigliosa, unica al mondo, paesi di pietra, valichi con panorami straordinari, cascate e prati rigogliosi, ogni passo riserva una sorpresa. L'incontro con le marmotte, i camosci e gli stambecchi è quasi scontato tra le valli e i crinali di roccia della vallée. Accompagna Adriano M.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 5 giugno

[Vedi la scheda del trek](#)



**ITALIA**

**AL VISO NON VOLTARE IL VISO**

**da venerdì 11 a lunedì 14 agosto**





### Trek itinerante

Il Monviso (m 3841), considerato a lungo la montagna più alta delle Alpi, con la sua bella forma piramidale facilmente visibile dalle pianure piemontese e lombarda, il padre del fiume più lungo d'Italia, l'unica vetta alpina presente nei mappamondi quattrocenteschi, nominato da Virgilio, Dante, Petrarca.....

Noi gireremo attorno a questo "Re di pietra", come tutti gli amanti di alta montagna devono fare una volta nella vita. Sarà il modo per percepirne la maestosità, goderne la vista e i panorami, camminare per 4 giorni attorno ai 2500m, godendo i tramonti dai provvidenziali rifugi, attraversando una grande varietà di ambienti, pini cembri dei boschi, specchi d'acqua e laghetti, sassi e rocce, senza disturbare marmotte, camosci e stambecchi.

Accompagna Valentina

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 1 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)



## TRENTINO - ALTO ADIGE

### SENTIERI SELVAGGI NELLA ALPI DI FIEMME, LATEMAR E PALE DI SAN MARTINO

da mercoledì 30 agosto a domenica 3 settembre

### Trek residenziale

La verde Val di Fiemme è la naturale porta di accesso alle pallide pareti delle Dolomiti trentine, ma è anche essa stessa circondata da montagne meno note ma non per questo di minor valore ambientale e paesaggistico, anzi. Pur trattandosi di itinerari su sentieri segnalati, i percorsi proposti intendono valorizzare l'ambiente incontaminato e solitario. Sono percorsi mediamente lunghi e poco frequentati la cui fatica di approccio è ampiamente ripagata dai panorami e dall'ambiente selvaggio che alcune zone conservano più di altre pur in vicinanza di alpeggi e vallate abitate. Gli itinerari sono adatti ad





escursionisti esperti in grado di muoversi su qualunque tipo di terreno anche bagnato, brevi tratti esposti compresi.  
Accompagna Mauro Bertoni

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 30 giugno  
[Vedi la scheda del trek](#)



**SPAGNA**

**TENERIFE: L'ISOLA DAI MILLE VOLTI**

**da sabato 2 a sabato 9 settembre**





### Trek residenziale

Un vulcano, montagne, spiagge gialle, spiagge nere, distese di lava che finiscono in mare, piscine naturali tra le rocce, architetture moderne ed edifici coloniali, un sito patrimonio UNESCO, una ricca cucina... Questa è Tenerife, universalmente conosciuta come l'isola della varietà e dell'eterna primavera, che sorprende per i suoi mille volti, il suo clima, le sue acque e l'autenticità di alcuni suoi angoli. Vi si contano circa 600 specie endemiche di flora e fauna, ma non bisogna dimenticare neppure la sua storia e la sua cultura, eredità degli abitanti originari, i Guanches, nè i suoi straordinari paesaggi vulcanici. Per queste e altre ragioni, oggi, più della metà del territorio dell'isola è zona protetta e ci sono quasi 50 siti di interesse ecologico, il più famoso dei quali è il Parco Nazionale del Teide, la più alta montagna di Spagna con i suoi 3.718 metri. Il clima di settembre, intorno ai 25/26 gradi, ben si presta a camminare e la fine dell'estate è, senz'altro, il periodo migliore per fare il bagno. Accompagna Gianni G.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 10 luglio  
[Vedi la scheda del trek](#)



## FRANCIA, ITALIA

**DAL MONTE BIANCO A VENTIMIGLIA  
2017 - DALL'UBAYE ALLA VAL STURA**

**da sabato 2 a venerdì 9 settembre**





### Trek itinerante

Con la terza tappa proseguiamo l'attraversata alpina che in sei anni ci porterà dal Monte Bianco a Ventimiglia attraverso parchi e regioni delle Alpi Occidentali. 2017: al Col Girardin lasciamo il Queyras e entriamo nella valle dell'Ubaye. Lambiremo le guglie del massiccio dello Chambeyron e attraverso Larche, al Pas de La Cavale entriamo nel Parco del Mercantour. Oltrepassando più volte il confine italo-francese al Col de Pouriac e al Col Fer termineremo il trek in Alta Val Stura. Di nuovo fortificazioni, alpeggi, laghi dalle acque dai mille colori e cime maestose accompagneranno il nostro cammino. Dai Bagni di Vinadio in pulmino o taxi a Cuneo e rientro nelle rispettive sedi.

Accompagna Renato

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 15 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)



## GRECIA

### ISOLA DI TILOS: UNA SORPRENDENTE GEMMA NEL DODECANESO

da domenica 3 a domenica 10 settembre

Trek residenziale





Il nostro viaggio comincia con una tappa a Rodi, città Patrimonio dell'UNESCO, dove scopriremo la favolosa e vivace cittadella medioevale, con le sue testimonianze dell'epoca dei Cavalieri di San Giovanni e del periodo ottomano. Quando il gruppo sarà al completo raggiungeremo via mare la nostra meta, Tilos. Tilos è una piccola isola nel Dodecanneso, situata tra le più conosciute Rodi e Kos. Ha una superficie di appena 64 km<sup>2</sup> e 300 abitanti. Il nome deriva dal mito greco di Tilos, figlio di Alia e Helio il dio del Sole. Il mito racconta che Alia era gravemente malata, Tilos si recò sull'isola per raccogliere erbe medicinali necessarie alla sua cura. Una volta guarita Alia, Tilos tornò sull'isola ed innalzò per gratitudine un tempio in onore di Apollo e Poseidon. La ricchezza di erbe sull'isola non è solo mito. In questo trek percorreremo sentieri a picco sul mare odorosi di erbe aromatiche, scopriremo le belle, lunghe spiagge di ciottoli, spesso deserte, e ci lasceremo trasportare da questa armonia senza tempo. Tilos è un'isola delicata, perfetta per chi ama la tranquillità, il silenzio e una natura mai monotona. Non solo, è anche una riserva naturale, ospita alcune rarissime specie ornitologiche, ed è ricca di storia antica, che scopriremo via via, visitandola con ritmo lento. Accompagna Daniela C.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 10 giugno

[Vedi la scheda del trek](#)

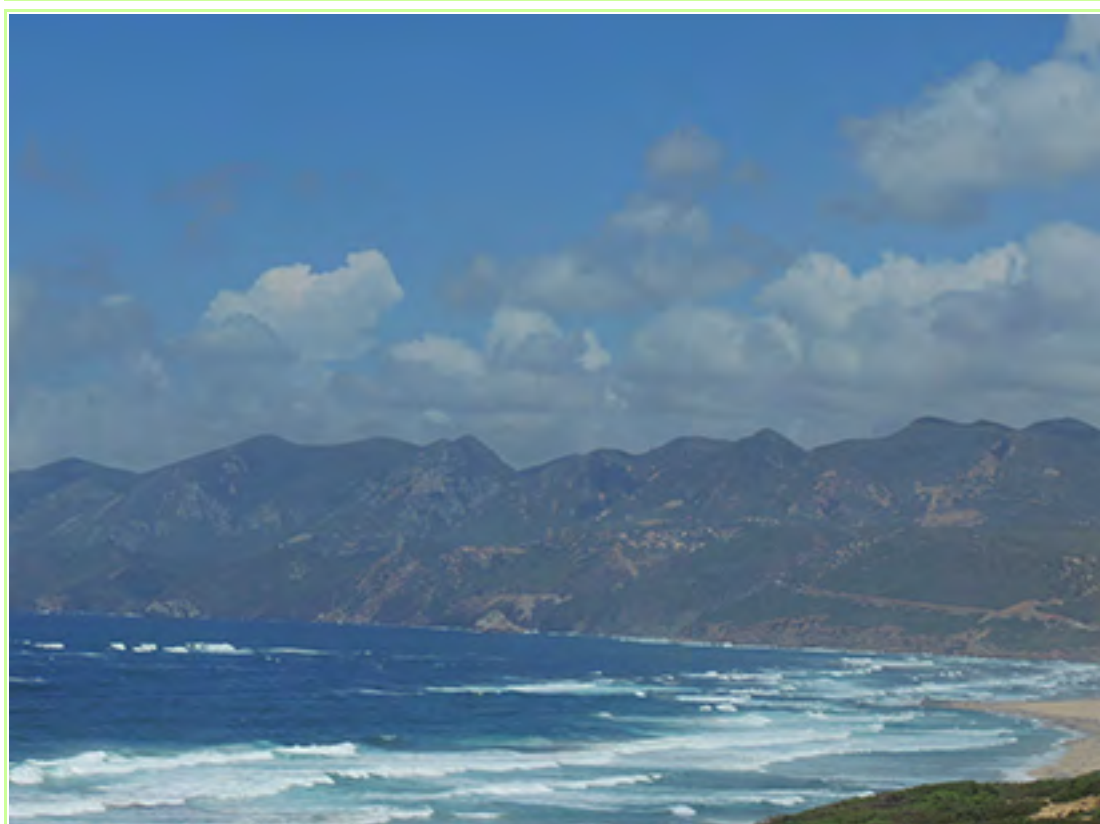




## SARDEGNA OCCIDENTALE

### I LUOGHI CHE LASCIANO IL SEGNO

da sabato 9 a sabato 16 settembre



#### Trek residenziale

Dune di sabbia bianca, lagune costiere punteggiate di fenicotteri e aironi e lunghe spiagge da percorrere a piedi nudi. Nuraghe, megaliti, tombe di giganti e grotte testimoni nascosti del tempo da scoprire nella fitta macchia mediterranea. Villaggi e gallerie minerarie che sbucano tra rocce a picco sul mare raccontano di un passato recente fatto di sudore e duro lavoro e dell'antica storia geologica della zona. E poi boschi di lecci, cespugli spinosi e filari di eucalipti che spandono profumi esotici, e il mare cristallino del Sulcis al termine del cammino. Infine la splendida accoglienza in un agriturismo molto confortevole per apprezzare approfonditamente tutte le specialità enogastronomiche di questo angolo di Sardegna.

Accompagna Eliana

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 1 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)





## GRECIA

### AMORGOS: LA COMUNE SULL'ISOLA

da sabato 9 a domenica 17 settembre



#### Trek residenziale

Nell'incantevole isola greca di Amorgos il tempo si è fermato... appena in tempo per lasciare una natura intatta, asinelli da trasporto che si affiancano su e giù con gli autobus e un silenzio non ancora rotto dalla cacofonia del "progresso". Sul cocuzzolo di questa isola c'è un nido di pace con un fresco giardino dove, seduti allo stesso tavolo, gusteremo le colazioni acquistate da noi ai negozietti e prepareremo i pranzi al sacco per andare alla scoperta di tanti scorci incantati e di un mare dal blu profondissimo. E le sere le lasceremo a ristorantini dai pergolati e manicaretti profumatissimi. Accompagna Lelia

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 31 maggio

[Vedi la scheda del trek](#)





## ABRUZZO

### LA PROVINCIA DI TERAMO A 360° GRADI

da domenica 10 a sabato 16 settembre



#### Trek residenziale

Se avete una settimana di ferie in settembre e la volete spendere in modo attivo e pienamente soddisfacente considerate questa proposta. Nel centro dell'Italia la distanza tra il mare e la montagna si riduce tanto da consentire una vacanza completa: camminando in montagna al mattino, rilassandosi al mare con una nuotata o un bel giro in bici al pomeriggio, cogliendo l'occasione offerta dalla ospitalità della gente del luogo per conoscere le storie, le tradizioni e gli ambienti che caratterizzano il territorio. E' il caso della provincia di Teramo che ci accoglierà con le sue montagne, il suo mare, i suoi borghi storici e, last but not least, con la sua tipica cucina locale. La esploreremo a 360°. Sistemazione a Giulianova in hotel sul lungomare. Accompagna Anna C.G.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 10 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)





## CALABRIA

### LA RIVIERA DEI CEDRI

da lunedì 11 a domenica 17 settembre



#### Trek residenziale

La costa settentrionale tirrenica della Calabria per il particolare habitat, unico in Italia, è il luogo ideale per la coltivazione del cedro. Nella Bibbia è definito “il frutto dell’albero più bello” per questo i rabbini scelgono personalmente i frutti per i loro riti religiosi. Tutta la riviera è dominata dalle cime meridionali del Parco del Pollino che con i circa 2000 metri di quota creano un suggestivo paesaggio mare-monti in cui ci immergeremo percorrendo ben tre valli di corsi d’acqua ricchi di lussureggiante vegetazione, colture di erbe medicinali e cedraie tra cascate e limpide fresche acque. Salendo in quota sui contrafforti delle prime montagne e sulle colline pre-appenniniche godremo di spettacolari panorami sia verso la costa che verso l’interno del Parco. Non manca l’arte e la storia con il Castello Aragonese di Belvedere, gli oltre 300 murales della città di Diamante, il graffito preistorico del bue nella Grotta del Romito e vestigia romane, normanne e spagnole.  
Accompagna Arcangelo

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 10 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)





## ALBANIA

### CAMMINARE IN ALBANIA

da sabato 16 a sabato 23 settembre



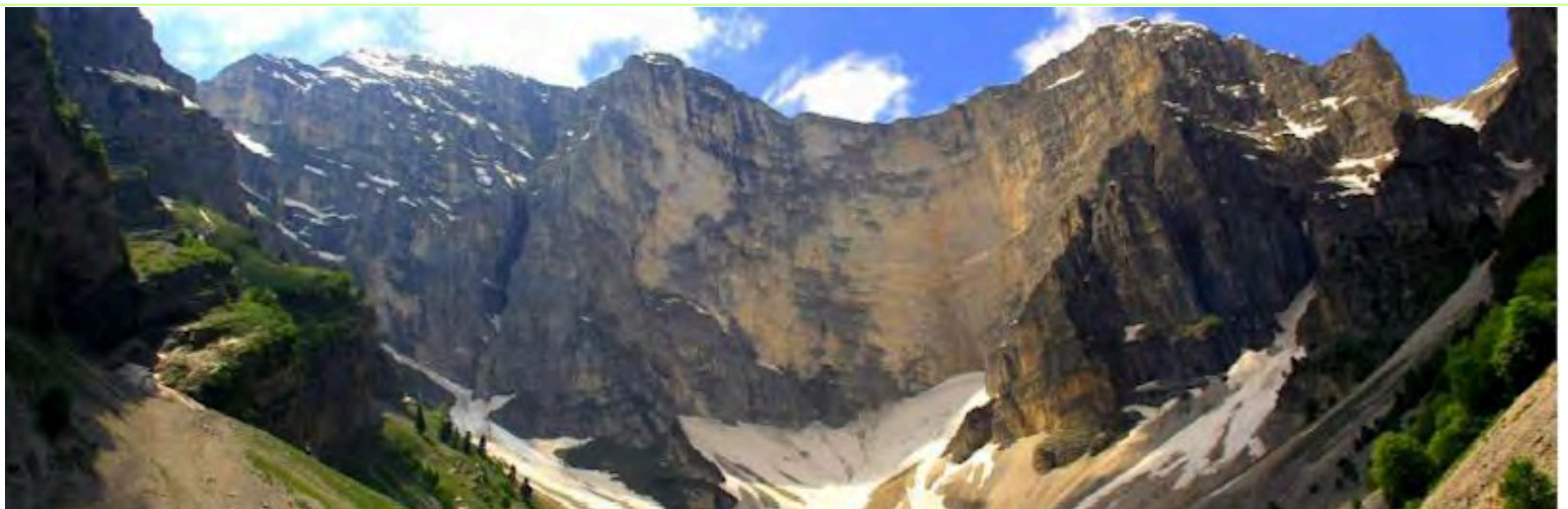
#### Trek itinerante

Cammineremo nel profondo Sud dell'Albania, fuori dalle direttrici più frequentate che portano verso la Grecia o la Macedonia, in una specie di bolla di sapone dove il tempo si è fermato e solo da pochi anni gli abitanti si sono resi conto della loro ricchezza di siti naturali, storici e culturali. Dal passo Dhembel al canyon di Lengerica del Permet percorreremo in parte l'antica via carovaniera ottomana scoprendo i piccoli villaggi di montagna che ci ospiteranno, per poi scendere nella valle di Zagoria. Avremo l'opportunità di visitare anche tesori storico-culturali come Durazzo, Argirocastro e Berat, entrambe Patrimonio Unesco. La prima, il cui nome in greco significa Fortezza Argentata, è definita città-museo in quanto mostra nettamente l'incontro delle culture greca, romana, bizantina, turca e albanese. Berat, "raro esempio di città ottomana ben conservata" dimostra la pacifica convivenza di varie religioni nei secoli passati.

Accompagna Beloyanna

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 16 settembre

[Vedi la scheda del trek](#)



## PORTOGALLO

### LISBOA E LA ROTA VICENTINA

da sabato 16 a domenica 24 settembre

#### Trek itinerante





Scopriremo due volti del Portogallo.

La Costa Vicentina: un angolo poco conosciuto, ancora selvaggio e poco sfruttato turisticamente lungo la costa a sud di Lisbona. Percorreremo un tratto della Rota Vicentina, quattro tappe seguendo la scogliera sui sentieri utilizzati dai pescatori per raggiungere le spiagge, attraversando dune di sabbia rossastra e piccole calette deserte. Incontreremo fortezze costruite alla fine del XVI secolo a difesa dei villaggi sulla costa dagli attacchi dei pirati, rovine di antichi fari, piccoli porticcioli di pescatori e le cicogne che nidificano sulle scogliere.

Lisbona: porta europea sull'Oceano Atlantico. Città che incanta per la sua atmosfera non mediterranea, pur essendo nel sud Europa. Città della luce, come scriveva Fernando Pessoa, adagiata su sette colli di una bellezza che va scoperta fra le stradine antiche e strette dei suoi quartieri.

Accompagna Mario

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 10 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)



**EMILIA ROMAGNA**

**CRINALI DI LIBERTÀ**

**da martedì 26 settembre a domenica 1 ottobre**

**Trek itinerante**

Da Monte Belvedere a Monte Sole attraverso un territorio ricco di valli, di acque e di boschi, nobile nelle architetture e nei paesaggi, puntellato di borghi medievali ed edifici rurali che nella metà del secolo scorso furono muti





testimoni di una violenza che calpestando leggi naturali e umane, infranse convenzioni e tabù. Questa terra accolse profughi e perseguitati, donò sostegno a prigionieri in fuga e protezione a giovani ribelli, offrì i suoi figli migliori a quelle brigate partigiane che si opposero alla violenza e all'arbitrio per affermare un futuro di dignità, di giustizia e di libertà. E nel corso di questo nostro cammino conosceremo le loro storie e renderemo omaggio alla loro generosità.

Accompagna Vito

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 5 agosto

[Vedi la scheda del trek](#)





**CIPRO**  
**CROCECIA FRA EUROPA E AFRICA**

da sabato 30 settembre a sabato 7 ottobre



**Trek residenziale**

E' un viaggio trek, in un'isola divisa fra due nazioni con un concentrato di storia passata e recente, singolare in un'area grande come la Lombardia. Si visitano città attuali e antiche, greche e turche, comunità e stili di vita molto diversi fra loro, si usano bus greci e turchi, si gustano cibi diversi e vari. Si cammina a lungo in riva al mare blu, con lunghi bagni, e con continui panorami in territori assolutamente disabitati, in gran parte sul sentiero Europeo E4, che inizia a Gibilterra e qui termina. Faremo 2 trek di 18 km, uno di 7 km in riva al mare, cammineremo a lungo in una città greca e in una città turca, visiteremo siti archeologici antichissimi: un assaggio, non esaustivo, di un'isola bella e interessante, posta nella parte Sud Orientale del Mediterraneo, con clima sub tropicale che in ottobre assomiglia alla nostra estate, non troppo calda e senza afa, ottima per camminare e fare il bagno.  
Accompagna Beloyanna

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 20 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)



**LAZIO**

**DA SUBIACO A MONTECASSINO FRA LE ABBAZIE**

da domenica 1 a sabato 7 ottobre





### Trek itinerante con bagaglio trasportato

Anche chi non ha fede, né ama il mistero, arrivato quassù trattiene il fiato e inizia a pensare.

Ripasseremo un po' di storia, da San Benedetto a San Francesco, da Cicerone a Nerone... alla battaglia di Montecassino; la storia della nostra civiltà trova in questi luoghi alcuni dei suoi cardini. Con i nostri tempi lenti cammineremo in un'Italia minore e sconosciuta ai più, in mezzo a grandi silenzi e panorami aperti, torrenti e cascate, paesi arroccati, ponti e archi romani, cappelle e chiesette, magnifiche abbazie.

Accompagna Maria

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 15 giugno

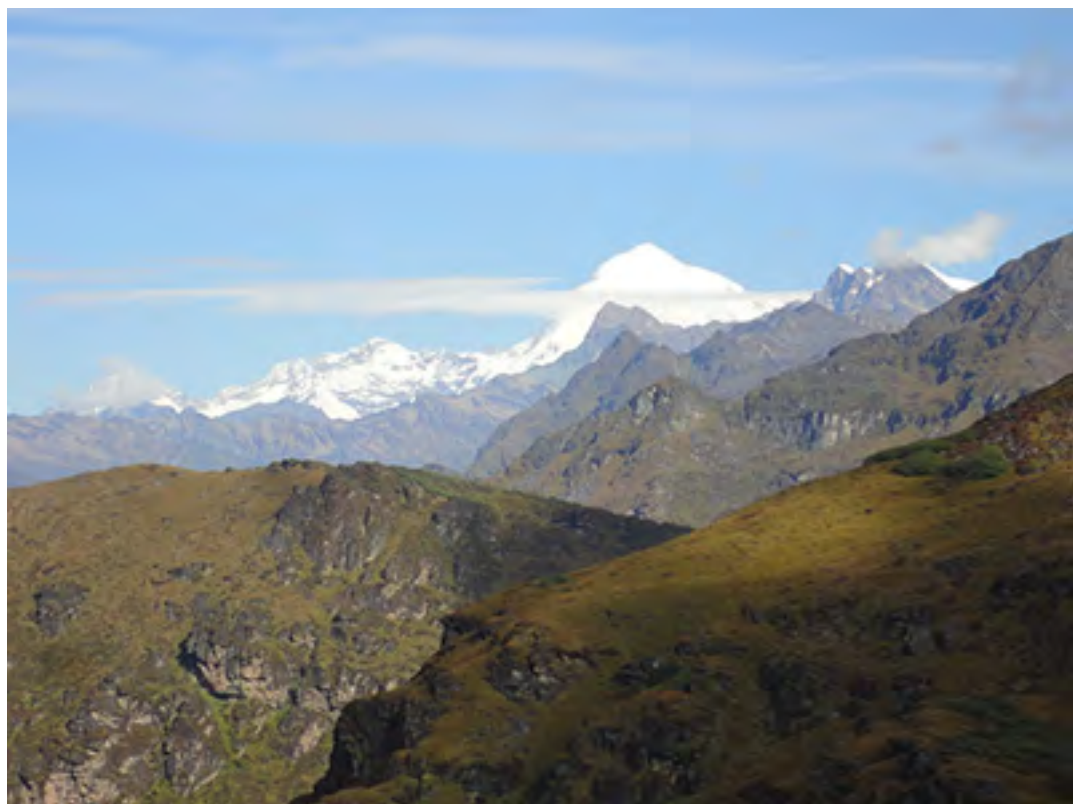
[Vedi la scheda del trek](#)



**BHUTAN**

**NEL REGNO DELLA FELICITÀ**





### Viaggio/trek itinerante

Il regno del Bhutan, ovvero Druk Yul (la Terra del Drago) si trova nell'estremo nord-est dell'India e al confine con la Cina (Tibet), racchiuso fra alte valli dell'Himalaya con le cime a più di m 7000. Il Bhutan è un angolo appartato del Tibet rimasto indipendente e di accesso molto difficile. La tradizione buddista è ancora intatta e la dura vita di montagna non è molto cambiata nel corso dei secoli. Per i visitatori occidentali, il Bhutan evoca Shangri-La, paradiso perduto che avventurieri ed esploratori provarono a trovare. Esploreremo la parte ovest del Bhutan e il nostro trek ci porterà in sei giorni da Paro, dove Bertolucci ha filmato il Piccolo Buddha, a Thimphu (capitale del paese). Visiteremo le due città e, tra l'altro, i loro Dzong, una tipica costruzione diffusa nel Bhutan con funzione di centro religioso, militare, burocratico, amministrativo e sociale. Durante il trek, seguiremo il Druk Path, che ci porterà a circa m 4200 e attraverseremo villaggi tradizionali, foreste fitte di Blu Pine o di rododendri, incontreremo pastori con i loro yak e visiteremo diversi monasteri buddisti.

Accompagna Jean-Marie

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 31 luglio

[Vedi la scheda del trek](#)



## Calendario dei prossimi Grandi Trek di Trekking Italia, sezione dell'Emilia Romagna

[28 maggio - 5 giugno](#)

[SENTIERO MARE E MONTI CON "IL CAMIN DI A FERRU DI A CORSICA" \(Corsica\)](#)

[Adriano](#)

[28 maggio - 3 giugno](#)

[AZZURO CILENTO \(Campania\) \(completo\)](#)

[Anna C.](#)

[31 maggio - 4 giugno](#)

[DALLE CRETE SENESI ALLA VAL D'ORCIA \(Toscana\)](#)

[Mario](#)

[31 maggio - 7 giugno](#)

[MAIORCA, MARE E SIERRA \(Spagna\) \(Completo\)](#)

[Valentina](#)

[2 - 5 giugno](#)

[SPOLETO - NORCIA LUNGO UN'ANTICA FERROVIA \(Umbria\) \(Completo\)](#)

[Maria](#)

[6 - 11 giugno](#)

[LA VIA DEGLI DEI \(Emilia-Romagna, Toscana\) \(Completo\)](#)

[Adriano e Werner](#)



<a href="#">10 - 13 giugno</a>	<a href="#">LA VIA VANDELLI (Emilia Romagna, Toscana)</a>	<a href="#">Andrea L.</a>
<a href="#">17-25 giugno</a>	<a href="#">FEZ E LA FORESTA DI CEDRI DEL MEDIO ATLAS (Marocco)</a>	<a href="#">Beloyanna</a>
<a href="#">23 - 27 giugno</a>	<a href="#">ISOLA DI CAPRAIA (Toscana)</a>	<a href="#">Sandro B.</a>
<a href="#">24 giugno - 1 luglio</a>	<a href="#">TREK E VELA ALLE ISOLE PONTINE (Lazio) (Completo)</a>	<a href="#">Federica</a>
<a href="#">29 giugno - 2 luglio</a>	<a href="#">I VALDESI E I LORO VALLI (Piemonte)</a>	<a href="#">Valentina</a>
<a href="#">1-9 luglio</a>	<a href="#">CAMMINARE NEL CUORE DEI BALCANI (Kosovo, Montenegro, Albania)</a>	<a href="#">Davide C.</a>
<a href="#">1-8 luglio</a>	<a href="#">OCEANO E FIORI DEL BURREN (Irlanda)</a>	<a href="#">Lelia</a>
<a href="#">6-10 luglio</a>	<a href="#">LEVANTO - NON SOLO LE CINQUE TERRE (Liguria)</a>	<a href="#">Marco G.</a>
<a href="#">26 - 30 luglio</a>	<a href="#">MONTE BIANCO: DA CHAMONIX A COUMAYEUR (Francia, Italia)</a>	<a href="#">Maria B.</a>
<a href="#">2 - 6 agosto</a>	<a href="#">TOUR DEL GRAND PARADISO (Valle d'Aosta)</a>	<a href="#">Adriano</a>
<a href="#">5-20 agosto</a>	<a href="#">LADAKH -TREK E YOGA SUL TETTO DEL MONDO (India) (Completo)</a>	<a href="#">Beloyanna</a>
<a href="#">6 - 12 agosto</a>	<a href="#">INTORNO AL GRAND COMBIN (Italia, Svizzera)</a>	<a href="#">Andrea L.</a>
<a href="#">9 - 13 agosto</a>	<a href="#">VIPITENO E LE SUE MONTAGNE ( Trentino Alto Adige)</a>	<a href="#">Francesca A.</a>
<a href="#">11 - 17 agosto</a>	<a href="#">DAL ROSA AL CERVINO SUI SENTIERI DEI WALSER (Valle d'Aosta)</a>	<a href="#">Adriano</a>
<a href="#">11 - 14 agosto</a>	<a href="#">AL VISO NON VOLTARE IL VISO ( Piemonte)</a>	<a href="#">Valentina</a>
<a href="#">26 agosto - 3 settembre</a>	<a href="#">ISOLA DI IKARIA, ANARCHICA E ECCENTRICA (Grecia) (Completo)</a>	<a href="#">Daniela</a>
<a href="#">30 agosto-3 settembre</a>	<a href="#">SENTIERI SELVAGGI NELLE ALPI DI FIEMME (Trentino-Alto Adige)</a>	<a href="#">Mauro</a>
<a href="#">2 - 9 settembre</a>	<a href="#">TENERIFE: L'ISOLA DAI MILLE VOLTI (Spagna)</a>	<a href="#">Gianni G.</a>
<a href="#">2 - 8 settembre</a>	<a href="#">DAL MONTE BIANCO A VENTIMIGLIA: 2017, DALL'UBAYE ALLA VAL STURA (Francia, Italia)</a>	<a href="#">Renato A.</a>
<a href="#">4 - 11 settembre</a>	<a href="#">ISOLA DI TILOS: UNA SORPRENDENTE GEMMA NEL DODECANESO (Grecia)</a>	<a href="#">Daniela C.</a>
<a href="#">9 - 16 settembre</a>	<a href="#">SARDEGNA OCCIDENTALE: LUOGHI CHE LASCIANO IL SEGNO</a>	<a href="#">Eliana</a>
<a href="#">9 - 17 settembre</a>	<a href="#">AMORGOS: LA COMUNE SULL'ISOLA (Grecia)</a>	<a href="#">Lelia</a>
<a href="#">10 - 16 settembre</a>	<a href="#">ABRUZZO - LA PROVINCIA DI TERAMO A 360° GRADI</a>	<a href="#">Anna C.G.</a>
<a href="#">16 -23 settembre</a>	<a href="#">CAMMINARE IN ALBANIA</a>	<a href="#">Beloyanna C.</a>
<a href="#">11-17 settembre</a>	<a href="#">LA RIVIERA DEI CEDRI (Calabria)</a>	<a href="#">Arcangelo</a>
<a href="#">16- 24 settembre</a>	<a href="#">LISBONA E LA ROTA VICENTINA (Portogallo)</a>	<a href="#">Mario</a>
<a href="#">28 settembre - 1 ottobre</a>	<a href="#">CRINALI DI LIBERTÀ (Emilia Romagna)</a>	<a href="#">Vito</a>
<a href="#">30 settembre - 7 ottobre</a>	<a href="#">CIPRO: CROCEVIA FRA EUROPA, ASIA E AFRICA</a>	<a href="#">Beloyanna C.</a>
<a href="#">30 settembre - 7 ottobre</a>	<a href="#">EOLIE SELVAGGE: LE SETTE ISOLE (Completo)</a>	<a href="#">Aurelio Geremia</a>
<a href="#">1 -10 ottobre</a>	<a href="#">DA SUBIACO A MONTECASSINO FRA LE ABBAZZIE (Lazio)</a>	<a href="#">Maria B.</a>
<a href="#">3 - 10 ottobre</a>	<a href="#">LA VIA DEGLI DEI (Emilia Romagna (Toscana)</a>	<a href="#">Adriano</a>
<a href="#">4 - 8 ottobre</a>	<a href="#">TREK E VELA ALLE ISOLE EGADI (Sicilia)</a>	<a href="#">Federica L. e Andrea P.</a>
<a href="#">13 - 17 ottobre</a>	<a href="#">VESUVIO, ERCOLANO E LE VILLE DEL MIGLIO D'ORO (Campania)</a>	<a href="#">Ombretta</a>
<a href="#">21 ottobre - 4 novembre</a>	<a href="#">DALL'INDIA ALL BHUTAN, NEL REGNO DELLA FELICITÀ (Bhutan)</a>	<a href="#">Jean-Marie</a>
<a href="#">21 - 26 ottobre</a>	<a href="#">LA COSTIERA AMALFITANA (Campania)</a>	<a href="#">Renato A.</a>
<a href="#">26 dicembre - 5 gennaio</a>	<a href="#">CAPO VERDE: CAMMINARE SULLE NOTE DELLA MORNA DI CESARIA EVORA</a>	<a href="#">Eliana.</a>

**Per prendere contatto con noi**

## TREKKING ITALIA EMILIA-ROMAGNA

Via dell'Inferno, 20B– 40126 Bologna

Da lunedì a venerdì 15.30 – 19.30, martedì, giovedì e sabato 10.00 – 12.00

Tel: 051 22 27 88 – Fax: 051 29 65 990

[bologna@trekkingitalia.org](mailto:bologna@trekkingitalia.org)

[Sito di Trekking Italia](#)

[Portale di Trekking Italia Emilia-Romagna](#)

[Pagina Facebook di Trekking Bologna](#)

[Pagina Facebook di Trekking Italia Modena](#)

[Pagina Facebook di Trekking Italia Ferrara](#)



