



TREKKING ITALIA

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



GT – MAIL

Trekmail numero 898

luglio 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

ITALIA e SVIZZERA: "Intorno a Cran Combin", accompagna Andrea L dal 6 al 12 agosto.

VAL D'AOSTA: "Dal Rosa al Cervino sui sentieri dei Walser", accompagna Adriano dal 11 al 17 agosto.

GRECIA: "Amorgos: La comune sull'isola", accompagna Lelia dal 9 al 17 settembre.

Grandi trek in evidenza

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.

[Vedi la scheda del trek](#)



VAL D'AOSTA

DAL ROSA AL CERVINO SUI SENTIERI DEI WALSER

da venerdì 11 a giovedì 17 agosto



Trek itinerante

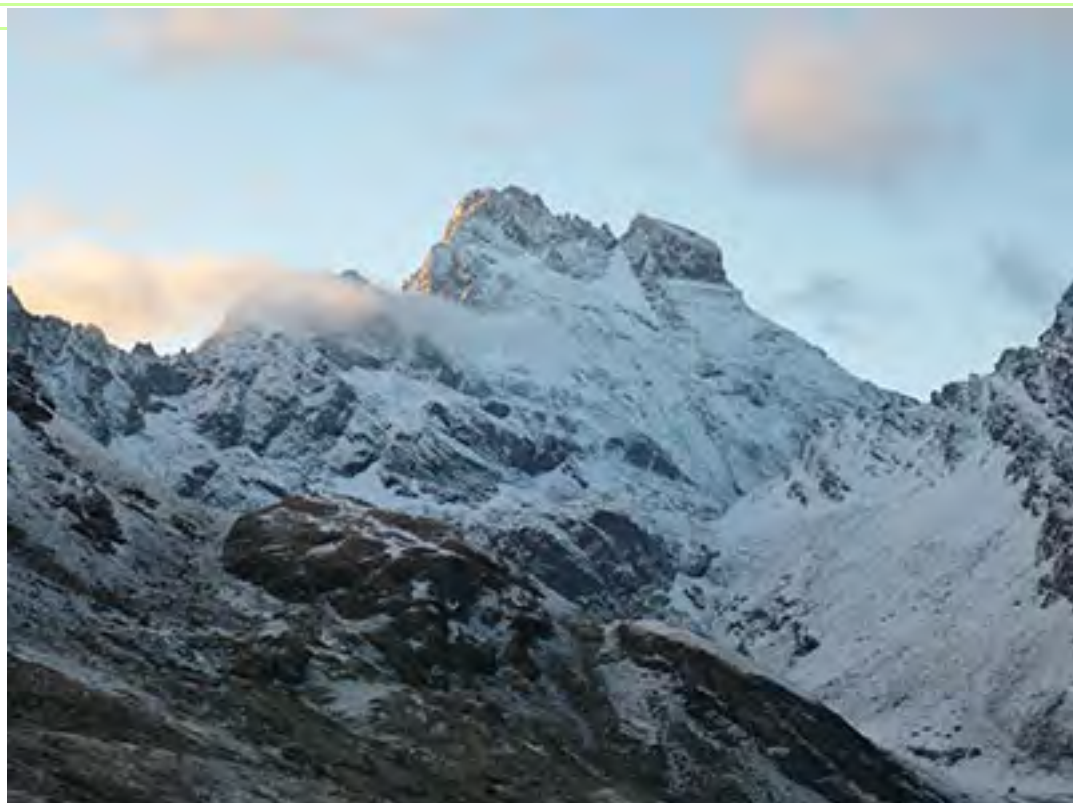
Dal limite dei ghiacciai del Monte Rosa al cospetto di sua Maestà il Cervino, dalla Val D'Ayas alla Valtournenche, percorrendo i sentieri dei Walser, lungo un suggestivo itinerario ad anello che ci permetterà di gustare lo splendore di questo angolo di Valle d'Aosta. Nel medioevo, i coloni Walser, aiutati 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.

[Vedi la scheda del trek](#)



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

[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

[Vedi la scheda del trek](#)





UMBRIA

IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO 3A TAPPA: ASSISI - SPOLETO

da venerdì 1 a martedì 5 settembre

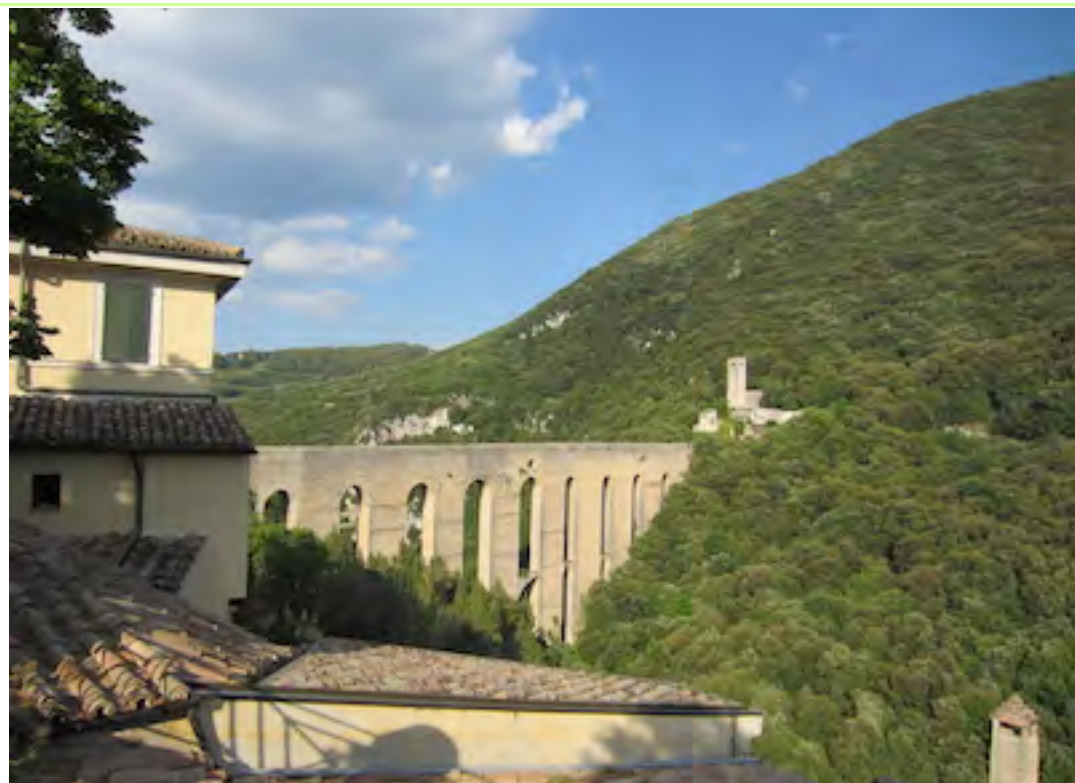


Trek itinerante

Percorriamo tutta l'Umbria da nord a sud, da La Verna a Greccio, dalla Toscana al Lazio, passando per Città di Castello, Gubbio, Assisi, Trevi e Spoleto. I luoghi e i sentieri di Francesco, il Santo più amato in Italia e forse nel mondo, tra foreste millenarie, vallate e borghi ricchi d'arte e storie. Per chi vuole sentirsi pellegrino o semplicemente in cammino lento, stando ad ogni fonte di bellezza, storia, curiosità. Zaino in spalla con le nostre poche cose per imparare a distinguere l'essenziale dal superfluo. Accompagna Alfonso

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

[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 nuove 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 Dodecaneso, situata tra le più conosciute Rodi e Kos. Ha una superficie di appena 64 km² 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.

[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](#)



UMBRIA

IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO 4A TAPPA: SPOLETO - GRECCIO

da mercoledì 6 a domenica 10 settembre

Trek itinerante

Percorriamo tutta l'Umbria da nord a sud, da La Verna a Greccio, dalla Toscana al Lazio, passando per Città di Castello, Gubbio, Assisi, Trevi e Spoleto. I luoghi e i sentieri di Francesco, il Santo più amato in Italia e forse nel mondo, tra foreste millenarie, vallate e borghi ricchi d'arte e storie. Per chi vuole sentirsi pellegrino o semplicemente in cammino lento, sostando ad ogni fonte di bellezza, storia, curiosità. Zaino in spalla con le nostre poche cose per imparare a distinguere l'essenziale dal superfluo.
Accompagna Alfonso

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 20 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 ristoranti dai pergolati e manicaretti profumatissimi.
Accompagna Lelia

[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.

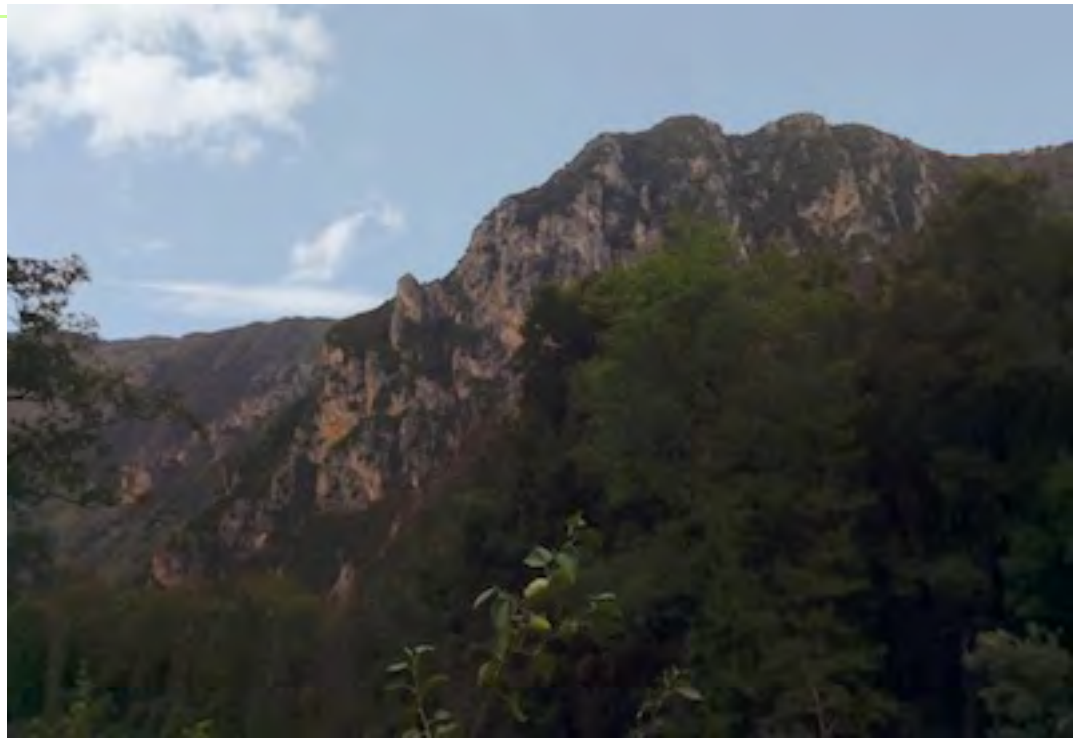
Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 10 luglio
[Vedi la scheda del trek](#)



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 murali 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](#)



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

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](#)





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](#)



LA VIA DEGLI DEI

da martedì 3 a domenica 8 ottobre

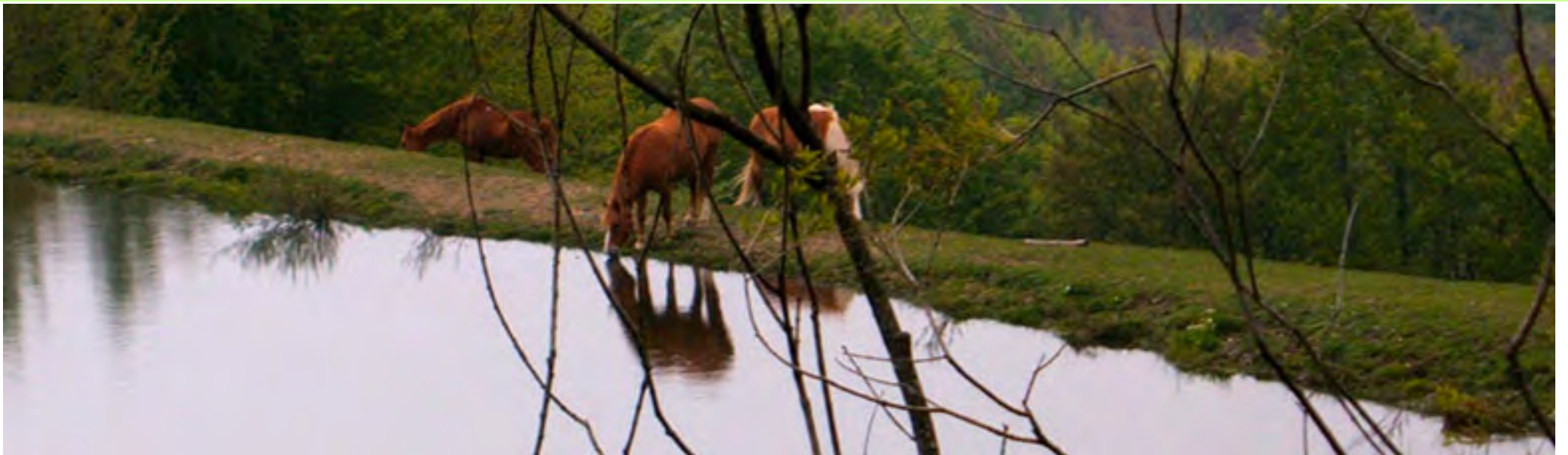


Trek itinerante con bagaglio trasportato

Firenze è là, dietro l'Appennino, distesa nella valle dell'Arno. La sua chiara bellezza non è fatta soltanto di monumenti. Il verde degli ulivi e dei cipressi sono un invito. L'aria dolce e la luce coccolano gli occhi e ti avvolgono. Gli ulivi mutano di colore nella brezza, ma lungo la via anche il camminante cambia pelle. Percorrendo i sentieri e le antiche strade verso Firenze ti scrolli di dosso il rosso dei mattoni, il cielo lattiginoso e le nebbie. Cambiano anche i sapori, di qua le tagliatelle, di là invece la ribollita. Cambia la parlata; già vicino allo spartiacque, senti suoni più aspirati e schietti. Per meglio gustare la diversità dei luoghi, bisogna percorrere lo spazio che divide Bologna da Firenze, a piedi, per molte ore, prendendo confidenza con le cose vedute per strada da Piazza Maggiore a Piazza della Signoria: l'arenaria rossa del Contrafforte Pliocenico ricca di fossili, le antiche fornaci di calce a Piana degli Ossi, la Strada Romana presso il passo della Futa, il Mugello, l'Eremo di Monte Senario, le Ville toscane dagli alti muri perimetrali. La leggenda si intreccia con la storia, tanto da rendere una loro separazione difficile. Colpa delle molte tracce lasciate dall'uomo lungo il percorso che stimolano la fantasia? Ci sarà più spazio per le disquisizioni storico archeologiche la sera. Anche le 35 minuti spesi in treno per il ritorno, serviranno a comprendere quanto sia importante non avere fretta. Accompagna Adriano

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 14 agosto

[Vedi la scheda del trek](#)



SICILIA

TREK E VELA ALLE ISOLE EGADI

Da mercoledì 4 a domenica 8 ottobre

Trek itinerante

La vela e il trekking, due passioni, due viaggi in uno, ovvero come viaggiare tra terra e mare e non perdersi proprio nulla. Un viaggio in barca a vela, un'esperienza di convivenza e condivisione, e un viaggio in cammino, con giornate trascorse a scoprire passo dopo passo il territorio, conoscendo la natura e la cultura rispettandone i ritmi e il silenzio.

Le isole Egadi sono un arcipelago di straordinaria bellezza: calette sperdute su coste quasi inesplorate, acque limpide, cristalline, di un color verde smeraldo, coste selvagge, sentieri folti di macchia mediterranea e specie endemiche. Tre isole molto diverse l'una dall'altra, le conosceremo al ritmo del vento e dei nostri passi.

Accompagna Federica, skyper Andrea P.

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

[Vedi la scheda del trek](#)



CAMPANIA

VESUVIO, ERCOLANO E LE VILLE DEL MIGLIO D'ORO

da venerdì 13 a martedì 17 ottobre

Trek residenziale

Sui sentieri del Vesuvio guidati da esperti per conoscerne le caratteristiche e i favolosi panorami, senza dimenticare gli scavi di Ercolano e quelli meno noti di Oplonti e di Boscoreale. Il Palazzo Mediceo di Ottaviano, confiscato alla malavita organizzata, ora sede dell'Ente Parco, e alcune ville borboniche del



Miglio d'oro faranno conoscere realtà molto diverse.

Accompagna Ombretta

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

[Vedi la scheda del trek](#)



BHUTAN

NEL REGNO DELLA FELICITÀ

da sabato 21 ottobre a sabato 3 novembre

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](#)



CAMPANIA

LA COSTA AMALFITANA

da sabato 21 a giovedì 26 ottobre

Trek residenziale

La Costiera Amalfitana: natura, storia, arte. Soggiorneremo ad Amalfi, nucleo centrale della Costiera sia geografico che storico, dove il suo celebre Duomo,

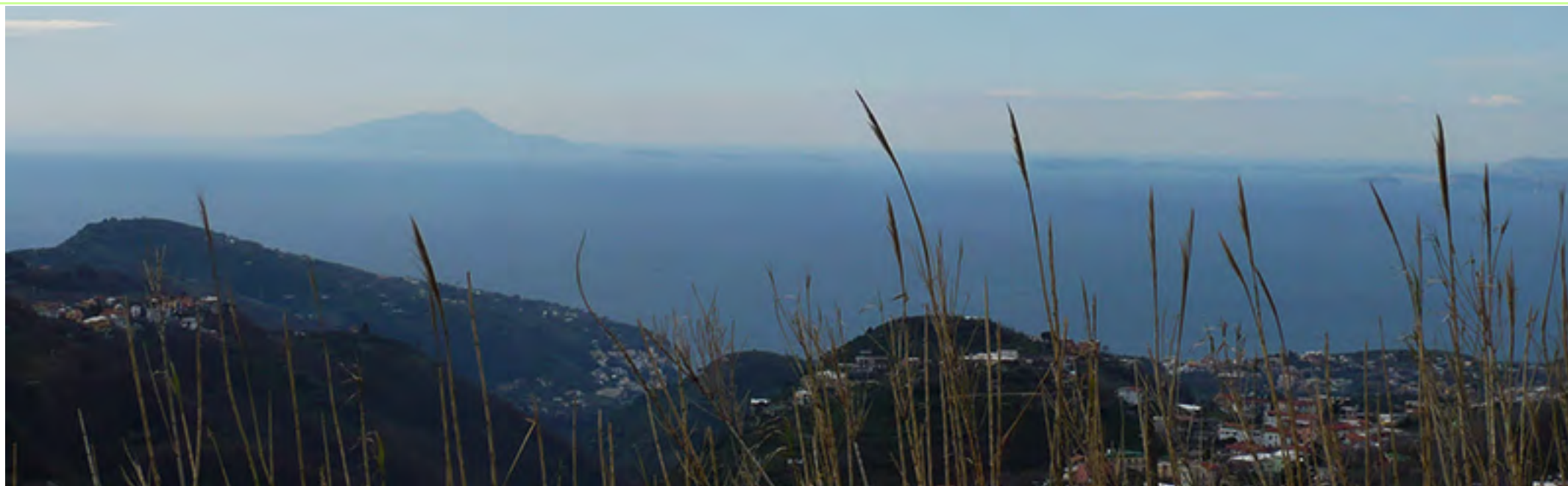


i suoi mulini, le sue cartiere e ferriere, sono lì a testimoniare i fasti di quella che fu una potente repubblica marinara. Dai borghi della costa quali Maiori e Positano si raggiungono attraverso vicoli, scalinate e vecchie mulattiere luoghi e ambienti che uniscono al fascino del panorama costiero quello della media-alta montagna del Parco regionale dei Monti Lattari. Visiteremo la Villa Romana di Minori e la Villa Cimbrone di Ravello, oltre al Museo della Carta e il Museo dell'Arsenale di Amalfi.

Accompagna Renato

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

[Vedi la scheda del trek](#)



CAMPANIA

NAPOLI SOPRA E SOTTO

da venerdì 24 a mercoledì 29 novembre



Trek residenziale

Napoli e la zona Flegrea tra il classico e l'insolito accompagnati da una napoletana: da Spaccanapoli al Tunnel Borbonico, dagli antichi crateri vulcanici rivestiti da boschi al Serapeo di Pozzuoli, dal lago d'Averno al complesso residenziale romano del Pausilypon, e su tutto ampi e sempre nuovi panorami sul mare!
Accompagna Ombretta

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

[Vedi la scheda del trek](#)



CAPO VERDE

CAMMINARE SULLE NOTE DELLA MORNA DI CESARIA EVORA

da 26 dicembre al 5 gennaio 2017



Trek residenziale

Capo Verde, una manciata di isole vulcaniche nell'Atlantico, al largo del Senegal, disabitate fino alla scoperta ufficiale nel 1460 da parte dei portoghesi che ne fecero la piattaforma di commercio degli schiavi con le Americhe. Un mix di Africa, Europa, Brasile. La natura bella e selvaggia da essere intimidente e la musica: Cesaria Evora e la morna. Ed è subito morabeza, il benvenuto creolo, fatto di bellezza, simpatia, umiltà, "nostalgia del rumore del mare, la risata a scuola, la paura di emigrare, la decisione, la speranza di guadagnare, di mandare i soldi a casa, di tornare" (A. M. Sobrero).

Un itinerario a piedi di 5 giorni su due isole: Santiago, l'isola maggiore che ospita la capitale Praia con i suoi mercati africani e, passando per l'isola di Sao Vicente, approde remo a Santo Antao, paradiso del trekking! Cammineremo su incredibili stradine in pietra che serpeggiano lungo la costa atlantica, fra le montagne nebbiose, fra scogliere e baie solitarie battute dalle onde dell'oceano, fra picchi scoscesi con i pendii terrazzati, passando attraverso rigogliose foreste di manghi, alberi del pane, banane e caffè. Passeggeremo nell'interno brullo e selvaggio di Santiago interrotto dalle rigogliose ribeira e seguiremo le tracce di Amilcar Cabral, ispiratore dei movimenti anti coloniali che nel 1975 portarono all'indipendenza dal Portogallo.

Accompagna Eliana

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 27 settembre

[Vedi la scheda del trek](#)



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

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

[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](#)

