



TREKKING ITALIA

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



GT – MAIL

Trekmail numero 916

Ottobre 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.
- Per partecipare ai trek, ai corsi e altre attività associative è obbligatorio essere socio di Trekking Italia e aver rinnovato la tessera per l'anno in corso.
- **LAST MINUTE** - Ci sono ancora alcuni posti disponibili per trek in:

[CAPO VERDE](#) - "Camminare sulle note della morna di Cesaria Evora", accompagna Eliana dal 26 dicembre al 5 gennaio
[SARDEGNA](#) - "Capodanno rurale tra boschi e dune fossili", accompagna Giorgio dal 26 dicembre al 1 gennaio

Grandi trek in evidenza

CAPO VERDE

CAMMINARE SULLE NOTE DELLA MORNA DI CESARIA EVORA

da martedì 26 dicembre a venerdì 5 gennaio 2017



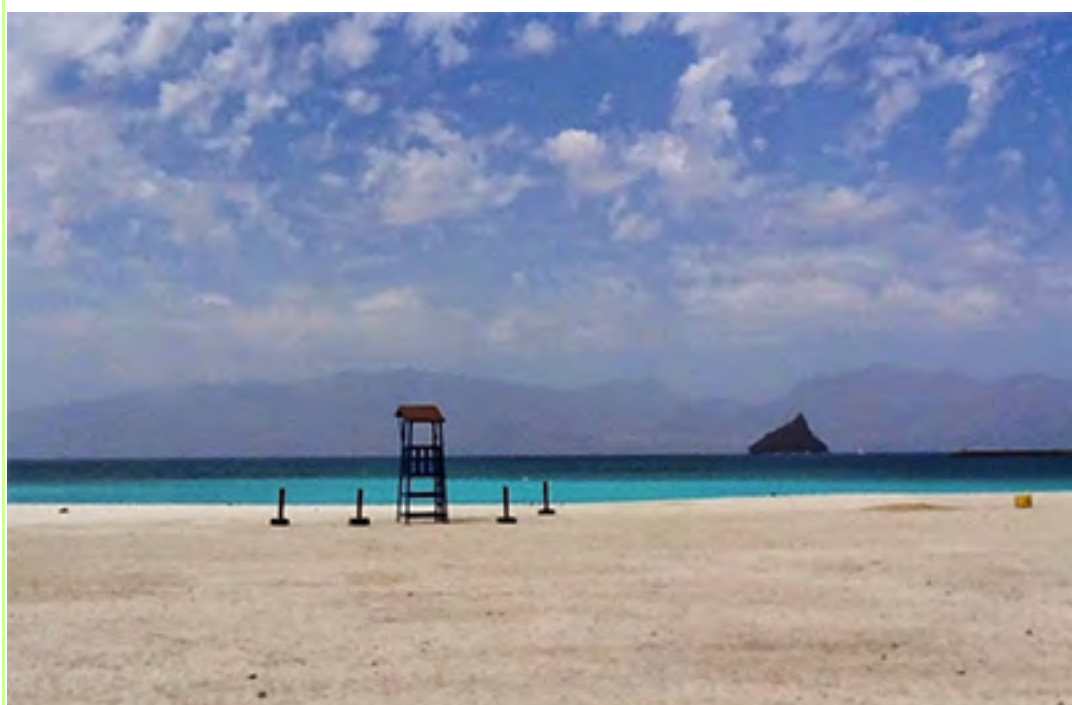
Trek residenziale

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

[Vedi la scheda del trek](#)



SARDEGNA

CAPODANNO RURALE TRA BOSCHI E DUNE FOSSILI

da martedì 26 dicembre a lunedì 1 gennaio 2017



Trek residenziale

Tra Oristano e Bosa, scopriremo il territorio costiero occidentale della Sardegna, nella stagione più insolita. Ogni giorno un ambiente diverso, a tratti aspro e selvaggio, a tratti dolce e accogliente, una storia antica e affascinante e l'affabile accoglienza della gente sarda. Una guida locale, esperta dei luoghi, ci farà conoscere l'Altopiano di Gesturi, il promontorio di Capo Mannu, la costa dei grifoni di Bosa, le oasi naturalistiche lagunari del Sinis, il Montiferru.

Visiteremo la Reggia Nuragica di Barumini, la città punico-romana di Tharros, il museo di Cabras e non mancherà il piacere della buona tavola con i piatti sapientemente preparati per noi da Gabriele. Il programma si articola in trek giornalieri della durata media di 5 ore.

Accompagna Giorgio

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

[Vedi la scheda del trek](#)



CAMPANIA

CAPODANNO NELL'AZZURRO CILENTO

da mercoledì 27 dicembre a martedì 2 gennaio 2017



Trek residenziale

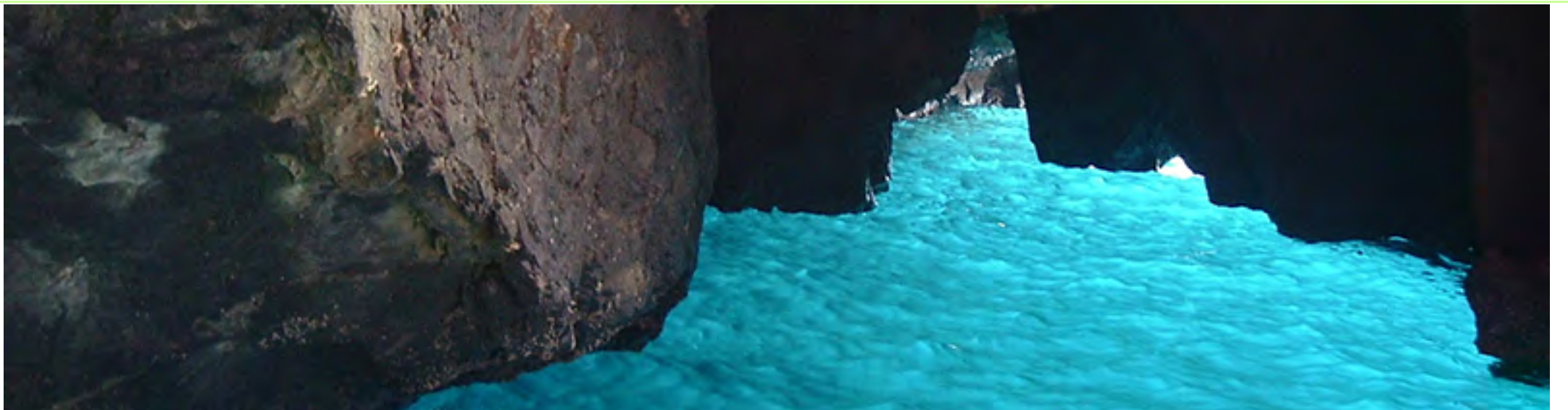
Frequentiamo da anni questo lembo di Cilento per camminare lungo le sue coste e conoscerne il ricco patrimonio storico e naturalistico. Nel 2011 lo abbiamo dedicato alla memoria di Angelo Vassallo, il sindaco pescatore, che ha pagato con la vita le sue infinite battaglie per l'integrità di questo ambiente. Ci torniamo a Capodanno per condividerlo con la sua comunità, per segnalare la nostra attenzione al bisogno di legalità e per goderci la naturale bellezza dei luoghi. Alloggeremo in un agriturismo, nel comune di Pollica, totalmente improntato al rispetto dell'ambiente e all'esaltazione della dieta mediterranea, che per merito di Vassallo è oggi riconosciuta come patrimonio ambientale dell'Umanità.

L'agriturismo è composto da due blocchi, uno dove si consumano le cene e le colazioni con disponibilità limitata di camere, l'altro blocco contiene solo le camere ed è situato 500m più su. Quasi tutte le camere hanno un letto matrimoniale non divisibile e un letto singolo; la sistemazione sarà di due persone per camera. La disponibilità di Luisa (l'albergatrice) a venire incontro alle esigenze degli ospiti e lo spirito di adattamento richiesto ai partecipanti eliminano qualsiasi difficoltà.

Accompagna Giuseppe M.

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

[Vedi la scheda del trek](#)



LIGURIA

TREK E MEDITAZIONE A TORRI SUPERIORE

da venerdì 29 dicembre a martedì 2 gennaio 2017

Trek residenziale



Saremo ospiti nell'antico borgo del XIV secolo di Torri Superiore, in provincia di Imperia, gioiello di architettura popolare situato ai piedi delle Alpi liguri, a pochi chilometri dal Mar Mediterraneo e dal confine francese, vicino alla città costiera di Ventimiglia. Il villaggio è stato in gran parte recuperato e ora aperto all'ecoturismo; recentemente è stata restaurata una sala con pavimento di legno che è adatta alla meditazione. Cammineremo nella Val Bevera e Val Roja, nella costa francese adiacente al confine; inoltre percorreremo le falesie rossastre dei Balzi Rossi all'interno delle cui grotte dimorarono i primi trogloditi della zona.

Per un ottimale lavoro su se stessi, perché trekking e meditazione possano veramente dialogare tra loro, tutti i partecipanti sono invitati al silenzio durante il cammino: il silenzio sarà necessario ad ascoltare se stessi nel proprio muoversi, nello sforzo, nei pensieri e negli stati emotivi.

Accompagna Valentina

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

[Vedi la scheda del trek](#)



TRENTINO - ALTO ADIGE

CIASPOLE E PILATES AL RENON

da martedì 2 gennaio a venerdì 5 gennaio 2017

Trek residenziale

Ci sono molti percorsi con ciaspole e tantissima neve fresca sul grande panettone del Corno del Renon. Un paradiso per i ciaspolatori! Da tutto l'altopiano e dal panettone si gode uno stupendo e indimenticabile panorama su tutta la catena dolomitica. La Panorama Rundweg è in quota (m 2040) ed è un percorso ad anello in mezzo ai mughi, con la bellissima tavola rotonda e l'indicazione delle cime più lontane. Lo Sciliar invece è proprio lì davanti in primo piano. Più in basso i sentieri sono nei boschi di altissimi abeti e larici. Prima e dopo la camminata risvegliamo e recuperiamo l'energia e l'armonia necessaria con una sana pratica Pilates. Non occorre essere già praticanti



esperti di Pilates.
Accompagna Alfonso

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



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

24 - 29 novembre	NAPOLI SOPRA E SOTTO (Campania) (Completo)	Ombretta
26 dicembre - 5 gennaio	CAPO VERDE: CAMMINARE SULLE NOTE DELLA MORNA DI CESARIA EVORA	Eliana
27 dicembre - 1 gennaio	SARDEGNA: CAPODANNO RURALE TRA BOSCHI E DUNI FOSSILI (Sardegna)	Giorgio
27 dicembre - 2 gennaio	CAPODANNO NELL AZZURRO CILENTO (Campania)	Giuseppe M.
27 dicembre - 2 gennaio	TREK E MEDITAZIONE A TORRI SUPERIORE (Liguria)	Valentina
2 - 5 gennaio	CIASPOLE E PILATES AL RENON (Trentino- Alto Adige)	Alfonso

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](#)

© Penelope Felini