



# TREKKING ITALIA

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

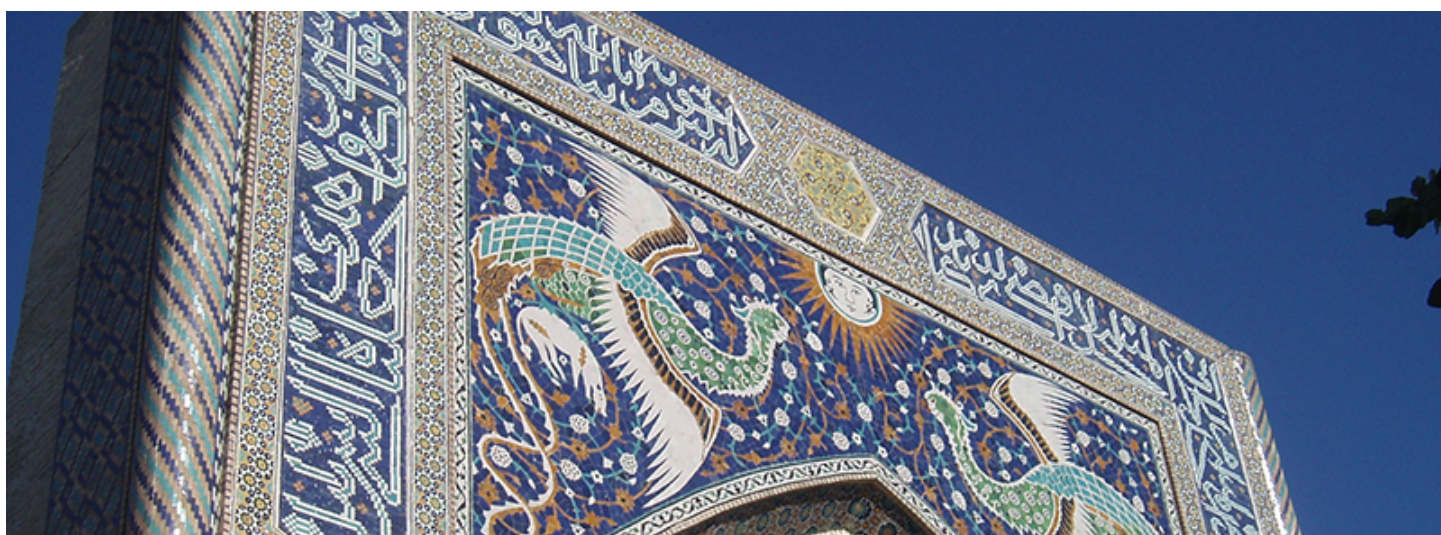
## GT – MAIL

Trekmail numero 634

Maggio 2013

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

Oppure puoi [scaricare il pdf](#)



- Vi consigliamo sempre di prenotarvi in anticipo perché si corre il rischio di cancellare alcuni trek se non ci sono abbastanza partecipanti.
- Ci sono ancora alcuni posti disponibili per:
  - 10 - 15 maggio [Sicilia - Egadi e lo Zingaro \(Renato\)](#)
  - 15 - 19 maggio [Campania - Capri e solo Capri \(Ombretta\)](#)
  - 26 - 31 maggio [Il cammino di Sant'Antonio \(Marco B.\)](#)
- Vi invitiamo alle serate di presentazione in biblioteca a cura degli accompagnatori, alle ore 21 in sede:
  - Martedì 7 maggio Tour del Grand Combin. Monte Bianco: da Chamonix a Courmayeur. Tour del Queyras. Oisans selvaggio: nel cuore del Parc des Ecrins.
  - Martedì 14 maggio Kerala e India del sud per il capodanno.
  - Martedì 21 maggio Gran Sasso e Monti della Laga. Dal Rosa al Cervino per il sentiero dei Walser. Il giro del Viso. Nel cuore del Paradiso.
  - Martedì 28 maggio In Bosnia vent'anni dopo, l'Est incontra l'Ovest.
  - Martedì 4 giugno Apuane con i piedi, Apuane con la testa. Val Trebbia, paesaggi piacentini. Alta via dell'Adamello orientale. Dolomiti di Sesto. Dobbiaco, Dolomiti ma non solo.
- Potete scoprire i nostri Grandi Trek in Asia nel nostro numero [GT - MAIL Sociale Oriente](#)

## Grandi trek in evidenza:

### **PARCO NATURALE REGIONALE DELLE ALPI LIGURI QUANDO LE MONTAGNE SI TUFFANO NEL MARE**

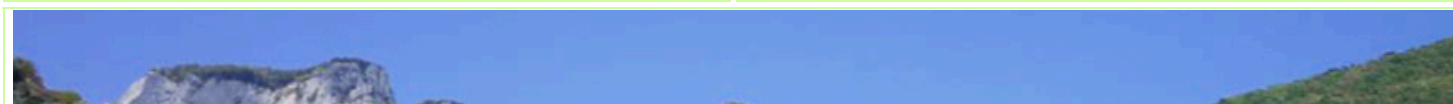
**Da lunedì 17 a sabato 22 giugno**



#### **Trek itinerante con bagaglio trasportato**

Il Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri è stato istituito nel 2007. Comprende 7 paesi situati su 3 valli differenti, poste a ridosso dei crinali di confine con la Francia ed il Piemonte. Esso si distingue per il ruolo di frontiera naturale, tra il mondo alpino e quello mediterraneo. Vanta un mosaico di specie floristiche assai differenti e faunistiche di notevole pregio. Inoltre conserva paesi caratteristici che non mancheremo di visitare. Attraverseremo il territorio seguendo i percorsi principali, alternando trek facili ad altri decisamente più impegnativi come il Sentiero degli alpini. Accompagna Margherita

[Vedi la scheda del trek](#)







## **ALTO ADIGE TREK E YOGA AL RENON**

**Da giovedì 20 a domenica 23 giugno**

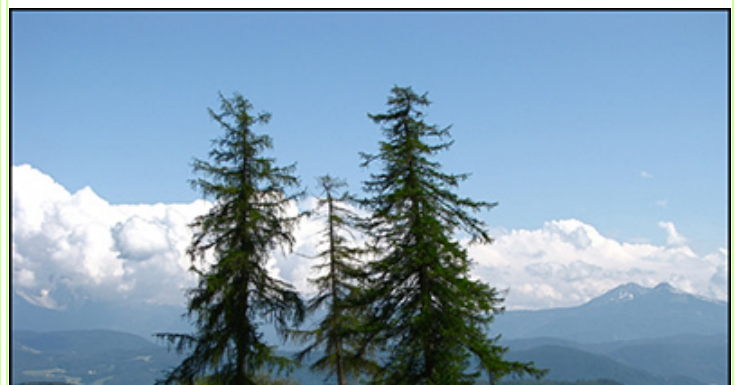
### **Trek residenziale**

Tanti sentieri per andare alla scoperta di un altopiano meraviglioso. La Freudpromenade dedicata a Freud di 5,5 km, tra Collalbo (m 1190) e Soprabolzano (m 1220) che ci ricorda il legame del grande psicanalista con questi luoghi. Da tutto l'altopiano e dal panettone del Corno si gode uno stupendo indimenticabile panorama su tutta la catena dolomitica. La Panorama Rundweg (in quota a m 2040), un percorso ad anello in mezzo ai mughi, con la tavola rotonda e l'indicazione anche delle cime più lontane. Lo Sciliar invece è proprio lì davanti in primo piano.

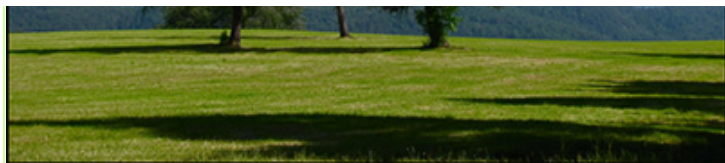
Prima e dopo la camminata risvegliamo e recuperiamo l'energia e l'armonia necessaria con una sana pratica yoga. Non occorre essere già praticanti di yoga. Durante le escursioni faremo anche esperienze sensoriali per migliorare il nostro contatto con la natura e con i soggetti che la animano.

Accompagna Alfonso, insegnante Yoga Simona

[Vedi la scheda del trek](#)







## SPAGNA ASTURIE E CANTABRIA, TRA PASSATO E PRESENTE

Da venerdì 21 giugno a lunedì 1 luglio

### Viaggio Trek

Dal Parco dei Picos de Europa, con cime oltre i 2500 metri lungo impervi sentieri e forre in un paesaggio antico, passando poi da Oviedo verso l'oceano, dove cammineremo lungo un tratto suggestivo di costa atlantica tra Cabo Pênas e Luanco. Entreremo poi in alcune grotte decorate dall'uomo del Paleolitico, percorrendo poi, tra promontori e suggestive calette, tratti di costa atlantica da Llanes a Comillas, da Santillana del Mar a Santander. Qualche giretto urbano ci darà l'occasione di apprezzare monumenti e curiosità dei paesi e delle piccole cittadine locali.

Accompagna Francesca

[Vedi la scheda del trek](#)

[Vedi il video](#)





## TRENTINO-ALTO ADIGE DOLOMITI DI FASSA

Da sabato 29 giugno a sabato 6 luglio

[Vedi il video](#)

### Trek residenziale

Sono di scena le Dolomiti! Il Rosengarten, in cui si manifesta il fenomeno dell' *enrosadira* (arrossamento al tramonto ed all'alba), i romantici Monti Pallidi, divenuti tali, racconta una fiaba locale, grazie ai raggi di luna con cui i *salvanes* (gnomi) tessero un velo per ricoprire le rocce e resero felice la principessa della luna venuta sposa sulla terra. Una potente forza orogenetica, milioni di anni fa, ha sollevato una estesa placca di depositi corallini da un fondo marino tropicale, portandola a contatto con i fattori atmosferici che ne hanno



ricavato fiabesche architetture ed immobili bellezze, dominate da una maestosa regina: la Marmolada. Negli estremi sud della valle hanno prevalso forze ignee, che hanno lasciato rocce eruttive e masse granitiche. E' nato così un paesaggio unico al mondo, dichiarato Patrimonio dell'Umanità. Presenze imponenti, ciclopiche di pareti e cime che balzano con slancio verso il cielo, si alternano ad ambienti idilliaci, dove si coglie ancora la permanenza della cultura tradizionale ladina, basata sulla pastorizia, il bosco e l'agricoltura. Questi angoli, dove si respira una atmosfera del passato, sono punteggiati dalle costruzioni tradizionali in legno, baite, *tabià* (fienili) e *ciasàa* (lavorazione del latte); nel loro silenzio magico si incontrano laghetti suggestivi, cascate e coste frequentate da stambecchi, camosci e marmotte; non è raro osservare il volo maestoso dell'aquila e le fioriture sono un incanto. Viene voglia di conoscere lo spirito misterioso che li permea tramandato nelle fiabe antiche. Cosa è successo tra il pastore Ciambolpin e la fata Kalina dalle parti del Lago Fedaia? O tra la *gana* (una specie di sirena) e il *solvant* (mitico abitatore selvaggio dei boschi), attorno al Lago di Carezza, reso brillante da un arcobaleno disciolto nelle acque?  
Accompagna Marco G.

[Vedi la scheda del trek](#)







## Grandi Trek da maggio e giugno 2013

[Vedi il video](#)



[Vedi il video](#)



**SICILIA**  
**LE EGADI E LO ZINGARO**  
Venerdì 10 a Mercoledì 15 maggio  
Trek residenziale

**ALCUNI POSTI DISPONIBILI !**

Nell'ultimo lembo della Sicilia Occidentale, ai confini con l'Africa, sorge l'arcipelago delle Egadi. E' composto da tre isole: Favignana, Marettimo e Levanzo.

Soggiungeremo dapprima a Marettimo, isola dolomitica che raggiunge i 686 m a Pizzo Falcone ed ha 19 km di costa ricca di grotte, cale e scogliere, con pochissime strade carrozzabili (ove per altro è interdetta la circolazione se non con permessi speciali). E' dotata di numerosi itinerari escursionistici ben conservati dall'opera encomiabile degli operai forestali. Saremo ospitati nelle case di famiglie di pescatori ed ex pescatori in appartamenti confortevoli che da tempo sono stati adibiti all'accoglienza dei turisti.

Ci trasferiremo quindi a Levanzo, la più piccola delle isole Egadi a poche miglia da Trapani. La attraverseremo a piedi per tutta la sua lunghezza, fino a Cala Tramontana uno dei luoghi più suggestivi dell'isola per il colore della roccia, la trasparenza del mare, la flora e la fauna sottomarina. Sulla via del ritorno a Cala Dogana, su cui si affaccia il delizioso borgo di Levanzo visiteremo la Grotta del Genovese, una vera mecca per gli appassionati della preistoria, con le sue selci e ossa, le sue incisioni, graffiti e dipinti preistorici, raffiguranti cervi bovini e cavalli, risalenti al paleolitico e neolitico.

Accompagna Renato

[Vedi la scheda del trek](#)

**CAMPANIA**  
**CAPRI E SOLO CAPRI**  
Da mercoledì 15 a domenica 19 maggio  
Trek residenziale

**ALCUNI POSTI DISPONIBILI !**

Un itinerario alla scoperta dell'isola delle Sirene dal profilo di una donna distesa! Il Monte Solaro da cui si domina tutto l'arcipelago, la grotta di Matermania, la Scala Fenicia che sale alla villa San Michele ad Anacapri, la villa romana di Damecuta che sovrasta la grotta Azzurra, il Faro di Punta Carena, l'Arco naturale, ovunque panorami stupendi spesso con i Faraglioni sullo sfondo.

Accompagna Ombretta

[Vedi la scheda del trek](#)

[Vedi il video](#)



**EMILIA ROMAGNA**  
**IL CAMMINO DI SANT'ANTONIO**  
Da domenica 26 a venerdì 31 maggio  
Trek itinerante con bagaglio trasportato

**ALCUNI POSTI DISPONIBILI !**

Il 2010 è stato l'anno di nascita del "Lungo Cammino di Sant'Antonio". L'aggettivo lungo lo differenzia e unisce al contempo all'Ultimo Cammino di Sant'Antonio, quello che ripercorrendo la sua ultima giornata terrena (13 giugno 1231) unisce Camposampiero all'Arcella alla basilica del Santo in Padova. Dell'Ultimo Cammino infatti, questo che si estende da Camposampiero oppure da Venezia sino a Montepaolo (FC), vuole essere la prosecuzione ideale per riappropriarsi sempre meglio dei passi e della vita itinerante di frate Antonio da Lisbona che, camminando e dimorando in queste terre, è divenuto per sempre il Santo di Padova, amato in tutto il mondo. Partendo da Bologna si percorre in pratica la seconda metà del Cammino, la più interessante dal punto di vista ambientale. Attraverseremo il Parco dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa già il primo giorno e nei giorni seguenti il Parco Regionale della Vena del Gesso Romagnola ed il Parco Carnè in un susseguirsi di salite e discese in vallate appenniniche che ci riserveranno paesaggi ed orizzonti di inaspettata bellezza a pochi km dalle città. Antichi centri come Tossignano, Brisighella, Modigliana ci sveleranno vestigia tra Medioevo e Rinascimento, tra rocche, fortificazioni e vecchi borghi.  
Accompagna Marco B.

[Vedi la scheda del trek](#)

**TOSCANA**  
**TREK E VELA A L'ISOLA D'ELBA**  
Giovedì 27 a domenica 30 giugno  
Trek residenziale

L'isola d'Elba è un autentico paradiso di bellezze e tesori da scoprire, dal mare per le sue acque cristalline, dalle spiagge per le inimmaginabili baie nascoste tra le scogliere più impervie. E ancora per i suoi numerosi sentieri e piccole mulattiere che disegnati dall'uomo nel corso degli anni, offrono la possibilità di conoscere l'isola nel profondo del suo essere, con lo sfondo del mare e immersi nella verde macchia mediterranea, avvolti dai profumi e dai mille colori della più floreale e selvaggia vegetazione. Toccheremo le principali vette godendo di meravigliosi panorami e ogni sera torneremo a dormire in barca a vela che ci porterà lungo le diverse coste di questa bella isola e ci permetterà di fare bagni indimenticabili.

Accompagna Federica, skipper Andrea P.

[Vedi le scheda del trek](#)



**PIEMONTE**  
**I VALDESI E LE LORO VALLI**



Giovedì 27 giugno a domenica 30 giugno 2013  
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](#)



## Grandi trek in Asia in agosto e settembre

[Vedi il Video](#)



**INDIA**  
**SPITI: "LA TERRA DI MEZZO FRA TIBET E INDIA"**  
Sabato 3 a domenica 18 agosto 2013  
Viaggio di 16 giorni di cui 6 giorni di trek itinerante con bagaglio trasportato

La spettacolare Spiti Valley, racchiusa fra alte montagne himalayane e strette valli create da ruscelli, si trova nell'estremo nord dell'India, nello stato del Himachal Pradesh, ai confini con Ladakh e Tibet. Esploreremo il "piccolo Tibet", come viene chiamato lo Spiti, mescolandoci con le popolazioni locali e godendo il ritmo della vita dei villaggi rimasto invariato da secoli. Gli abitanti sono agricoltori e coltivano orzo, altri cereali e ortaggi e vivono insieme alle loro greggi di pecore, capre e yak. Alloggeremo presso le tradizionali abitazioni locali o guesthouses, in camere pulite e confortevoli. Toilette a secco, a volte esterne. La luce delle candele sostituirà l'illuminazione elettrica. Il nostro trek si iscrive nel progetto di Turismo rurale volto a sostenere la conservazione della regione, ecologicamente fragile, e delle culture uniche che la abitano favorendone lo sviluppo e l'economia.

Ci saranno serviti cibi indiani cucinati e serviti in modo tradizionale e per bere avremo acqua bollita o tè. Lo Spiti è centro privilegiato di ricerca della cultura buddhista tibetana in quanto il suo isolamento fra le alte montagne lo ha preservato da distruzioni e inquinamenti culturali. Visiteremo antichi monasteri che preservano immagini e Thangkas che raccontano le storie di vita del Guru Padmasambhava, fondatore dell'ordine dei Gelug-Pa e in cui i monaci praticano meditazioni e antichi rituali, in particolare il Monastero di Tabo, uno dei monasteri più antichi del mondo, il favorito del Dalai Lama.

Con l'aiuto della nostra guida anglofona, potremo parlare con le famiglie, scambiare informazioni e conoscere direttamente la realtà in cui vivono. Ci sarà l'opportunità di visitare scuole e, se il gruppo lo desidera, portare sostegno donando materiale didattico.

Accompagna Beloyanna

[Vedi la scheda del trek](#)

[Vedi il video](#)



[Vedi il video](#)



#### **NATURA E CULTURA DELL'ARMENIA**

**Da venerdì 9 a sabato 24 agosto 2013**

**Viaggio di 16 giorni di cui 6 giorni di trek itinerante con bagaglio trasportato**

Gli Armeni, il cui territorio coincide attualmente con una piccola porzione del Caucaso, hanno antichissime tradizioni storiche e religiose. Vittime del doloroso genocidio subito durante la Prima Guerra Mondiale, si sforzano oggi di uscire dall'arretratezza del periodo sovietico. Il Paese, posto a notevole altitudine, caratterizzato da alte montagne e parecchi laghi, è un museo geologico all'aperto, disseminato di siti archeologici e innumerevoli monasteri, custodi dell'intensa spiritualità cristiana. I percorsi proposti ci consentiranno, attraverso l'alternanza di giorni di trek in alta montagna e di giorni di visita, di conoscere gli ambienti naturali e la cultura di questa popolazione.

Accompagna Eliana

[Vedi la scheda del trek](#)

#### **UZBEKISTAN E TADJIKISTAN SULLE ORME DI MARCO POLO**

**Da sabato 7 a domenica 22 settembre 2013**

**Viaggio di 16 giorni di cui 6 giorni di trek itinerante con bagaglio trasportato**

Partito nel 1271 da Venezia, Marco Polo ha attraversato il Pamir per raggiungere la Cina a Kashgar. Suo padre e suo zio, dieci anni prima, avevano fatto un lungo soggiorno a Bukhara e a Samarcanda. Ripercorriamo le orme della famiglia Polo nelle montagne al nord del Tagikistan. Camminiamo nei Monti Fan ai piedi del Chimarga (m 5489) sui contrafforti del Pamir Occidentale ricoperti di ghiacciai e incastonati di laghi turchesi tra i quali i pastori pascolano i propri greggi. Poi torniamo in Uzbekistan per visitare Samarcanda e le sue meraviglie architettoniche costruite dai Timuridi. Successivamente andiamo a Bukhara città santa che possiede medresse stupende nel suo centro storico medioevale e dove i suk ci invitano a rivivere il ritmo dei commercianti della via della seta.

Accompagna Jean-Marie

[Vedi la scheda del trek](#)

### **Anticipazione dei Grandi Trek 2013 di Trekking Italia Bologna**

[9 maggio](#)

[LE EGADI E LO ZINGARO \(Sicilia\)](#)

[Renato](#)

[15 maggio](#)

[CAPRI E SOLO CAPRI \(Campania\)](#)

[Ombretta](#)

[26 maggio](#)

[IL CAMMINO DI SAN ANTONIO \(Emilia Romagna\)](#)

[Marco B.](#)

[2 giugno](#)

[AZZURRO CILENTO \(Campania\)](#)

[Eliana](#)



<a href="#">17 giugno</a>	<a href="#">QUANDO LE MONTAGNE SI TUFFANO NEL MARE (Liguria)</a>	<a href="#">Margherita</a>
<a href="#">20 giugno</a>	<a href="#">TREK E YOGA AL RENON (Alto Adige)</a>	<a href="#">Alfonso</a>
<a href="#">21 giugno</a>	<a href="#">ASTURIE E CANTABRIA - TRA PASSATO E PRESENTE (Spagna)</a>	<a href="#">Francesca</a>
<a href="#">27 giugno</a>	<a href="#">TREK E VELA A L'ISOLA D'ELBA (Toscana)</a>	<a href="#">Federica</a>
<a href="#">27 giugno</a>	<a href="#">I VALDESI E LE LORO VALLI (Piemonte)</a>	<a href="#">Valentina</a>
<a href="#">29 giugno</a>	<a href="#">DOLOMITI DI FASSA (Trentino - Alto Adige)</a>	<a href="#">Marco G.</a>
<a href="#">23 luglio</a>	<a href="#">TOUR DEL GRAND COMBIN (Italia - Svizzera)</a>	<a href="#">Adriano</a>
<a href="#">24 luglio</a>	<a href="#">MONTE BIANCO: DA CHAMONIX A COURMAYEUR (Francia - Italia)</a>	<a href="#">Stefano</a>
<a href="#">27 luglio</a>	<a href="#">TOUR DEL QUEYRAS (Francia)</a>	<a href="#">Renato</a>
<a href="#">28 luglio</a>	<a href="#">LE CITTA' DI BERLINO DI QUA E DI LA' DAL MURO (Germania)</a>	<a href="#">Anna CG.</a>
<a href="#">3 agosto</a>	<a href="#">SPITI "LA TERRA DI MEZZO" FRA TIBET E INDIA (India)</a>	<a href="#">Beloyanna</a>
<a href="#">3 agosto</a>	<a href="#">GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA (Abruzzo)</a>	<a href="#">Ombretta</a>
<a href="#">5 agosto</a>	<a href="#">OISANS SELVAGGIO. NEL CUORE DEL PARC DES ÉCRINS (Francia)</a>	<a href="#">Margherita</a>
<a href="#">10 agosto</a>	<a href="#">NATURA E CULTURA DELL'ARMENIA (Armenia)</a>	<a href="#">Eliana</a>
<a href="#">12 agosto</a>	<a href="#">DAL ROSA AL CERVINO PER IL SENTIERO DEI WALSER (Val d'Aosta)</a>	<a href="#">Adriano</a>
<a href="#">15 agosto</a>	<a href="#">IL GIRO DEL VISO (Piemonte)</a>	<a href="#">Gabriele M.</a>
<a href="#">21 agosto</a>	<a href="#">NEL CUORE DEL PARADISO (Val d'Aosta)</a>	<a href="#">Stefano</a>
<a href="#">27 agosto</a>	<a href="#">ALTA VIA DELL'ADAMELLO ORIENTALE (Trentino)</a>	<a href="#">Gabriele M.</a>
<a href="#">28 agosto</a>	<a href="#">VAL TREBBIA, PAESAGGI PIACENTINI (Emilia Romagna)</a>	<a href="#">Andrea M.</a>
<a href="#">5 settembre</a>	<a href="#">L'EST INCONTRA L'OVEST (Bosnia)</a>	<a href="#">Beloyanna</a>
<a href="#">7 settembre</a>	<a href="#">SULLE ORME DI MARCO POLO (Uzbekistan - Tagikistan)</a>	<a href="#">Jean-Marie</a>
<a href="#">9 settembre</a>	<a href="#">DOBBIACO, DOLOMITI, MA NON SOLO (Alto Adige)</a>	<a href="#">Renato</a>
<a href="#">12 settembre</a>	<a href="#">APUANE CON I PIEDI, APUANE CON LA TESTA (Toscana)</a>	<a href="#">Andrea M.</a>
<a href="#">12 settembre</a>	<a href="#">DOLOMITI DI SESTO (Alto Adige)</a>	<a href="#">Giancarlo Z.</a>
<a href="#">21 settembre</a>	<a href="#">SARDEGNA OCCIDENTALE, TREK E MARE IN COSTA VERDE</a>	<a href="#">Maria B.</a>
<a href="#">29 settembre</a>	<a href="#">CAMMINO DI SAN FRANCESCO (Umbria)</a>	<a href="#">Alfonso</a>
<a href="#">1 ottobre</a>	<a href="#">LA COSTIERA AMALFITANA (Campania)</a>	<a href="#">Renato</a>
<a href="#">2 ottobre</a>	<a href="#">DALLE CRETE SENESI ALLA VAL D'ORCIA (Toscana)</a>	<a href="#">Francesca</a>
<a href="#">4 ottobre</a>	<a href="#">EOLIE SELVAGGE: FILICUDI, STROMBOLI E PANAREA (Sicilia)</a>	<a href="#">Margherita</a>
<a href="#">4 ottobre</a>	<a href="#">ISOLA DI CAPRAIA, PARCO NAZIONALE ARCIPELAGO TOSCANO (Toscana)</a>	<a href="#">Giancarlo Z.</a>
<a href="#">8 ottobre</a>	<a href="#">NAPOLI SOPRA E SOTTO (Campania)</a>	<a href="#">Ombretta</a>
<a href="#">13 ottobre</a>	<a href="#">CYPRUS: CROCEVIA FRA EUROPA, ASIA E AFRICA (Cyprus) - Trek della scoperta</a>	<a href="#">Maria B.</a>
<a href="#">19 ottobre</a>	<a href="#">CRINALE SINGALILA, DARJEELING E SIKKIM (India)</a>	<a href="#">Renato</a>
<a href="#">28 dicembre</a>	<a href="#">IL KERALA, SANTUARI NATURALI E STORICI DELL' INDIA DEL SUD (India)</a>	<a href="#">Jean-Marie</a>

## [Catalogo dei Grandi Trek delle sedi di Trekking Italia](#)

**Per prendere contatto con noi**

### TREKKING ITALIA EMILIA-ROMAGNA

Via dell'Inferno, 20B- 40126 Bologna

Da lunedì a venerdì 16.30 – 19.30, martedì e giovedì 10.00 – 12.00

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

Cellulare sabato e domenica: 333 73 94 096

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

[Sito di Trekking Italia](#)

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

[Pagina Facebook di Trekking Italia Emilia-Romagna](#)

