



# TREKKING ITALIA

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

## GT – MAIL

Trekmail numero 718

Settembre 2014

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

Oppure puoi [scaricare il pdf](#)

[GT in evidenza](#)

[Altri Grandi Trek](#)

[Calendario GT 2014](#)





- 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 il trek itinerante in:  
[TOSCANA](#) "Nelle foreste casentinesi, fra Altavia dei Parchi e GEA 00" dal 2 al 5 ottobre con Davide,  
[UMBRIA](#) "Sul cammino di San Francesco" dal 1 al 5 ottobre con Gabriele C.,  
[CAMPANIA](#) "Vesuvio, Ercolano e le ville del Miglio d'Oro" dal 1 al 5 ottobre con Ombretta.,  
[TOSCANA](#) "Dalle crete senesi alla Val d'Orcia" dal 1 al 5 ottobre con Gabriele M.  
[CAMPANIA](#) "La costiera amalfitana" dal 4 al 9 ottobre con Francesca.

## Grandi trek in evidenza

### TRENTINO - ALTO ADIGE

### DOBBIACO, DOLOMITI MA NON SOLO

da giovedì 4 a domenica 7 settembre

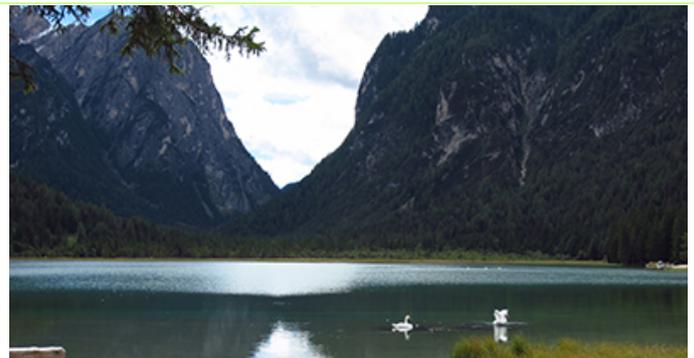
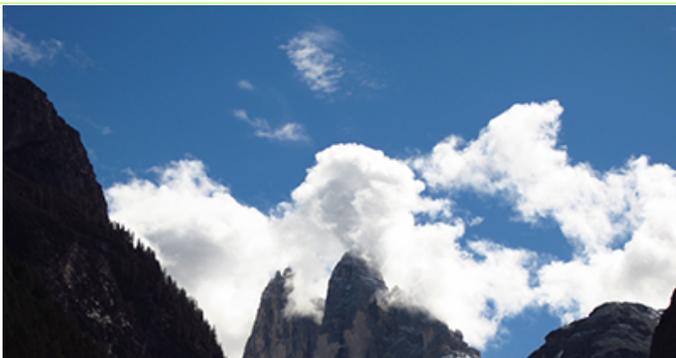
#### Trek Residenziale

Le dolomiti di Sesto sono patrimonio dell'umanità (Unesco). E' inutile descriverle, sono da vedere, dalle 3 cime di Lavaredo alla punta dei 3 Scarperi, alla val Fiscalina.

Da un ostello da favola (nel vero senso della parola: è ottenuto dalla moderna ristrutturazione di una residenza per le vacanze dei signori di fine ottocento), frequentato da un pubblico internazionale, in prevalenza giovane, si possono raggiungere luoghi da cui godere di panorami su diverse tra le montagne più belle e famose delle Dolomiti.

Accompagna Giancarlo Z.

[Vedi la scheda del trek](#)





## SARDEGNA

### SARDEGNA OCCIDENTALE, LUOGHI CHE LASCIANO IL SEGNO

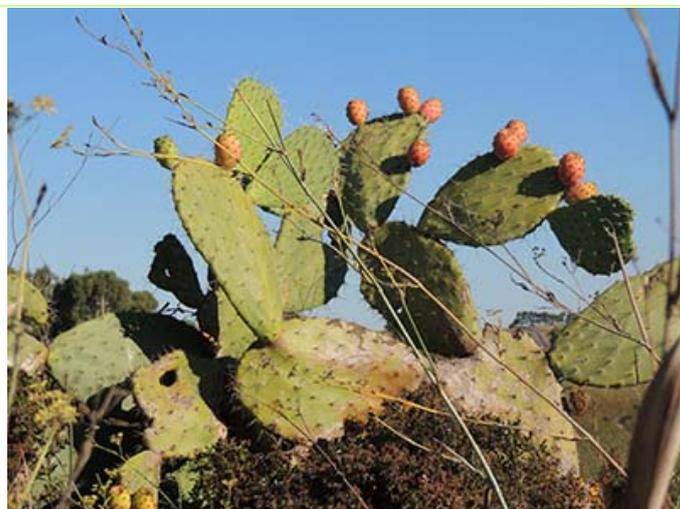
da sabato 13 a sabato 20 settembre

#### 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 Francesca

[Vedi la scheda del trek](#)

[Guarda il video](#)





## TOSCANA

### NELLE FORESTE CASENTINESI: FRA ALTAVIA DEI PARCHI E GEA 00

da giovedì 2 a domenica 5 ottobre

#### Trek itinerante

Partendo da Bagni di Romagna, dopo circa un'ora e trenta di salita ci inoltriamo nel paesaggio del parco che offre al visitatore una meravigliosa cornice naturale ricca di flora e fauna. Ci sono all'interno del parco due poli di fascino ed importanza spirituale: il santuario della Verna e l'Eremitaggio di Camaldoli. Il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi offre un'emozione unica e un'esperienza indimenticabile: scoprire una fra le foreste più antiche d'Europa, nel contempo imponente e millenaria. Il percorso proposto include tratti del noto GEA 00 e tratti dell'Alta Via dei Parchi, un lungo cammino nell'Appennino settentrionale che si sviluppa per 500 Km e 27 tappe, da Berceto nei pressi del Passo della Cisa a Carpegna.  
Accompagna Davide

[Vedi la scheda del trek](#)





## UMBRIA

### SUL CAMMINO DI SAN FRANCESCO

da mercoledì 1 a domenica 5 ottobre

#### Trek itinerante con bagaglio trasportato

Da La Verna ad Assisi sui luoghi e sentieri di San Francesco. Tra foreste millenarie, vallate e borghi ricchi d'arte e di storie. Per chi vuole sentirsi pellegrino o semplicemente camminare alla scoperta di orizzonti nuovi. Seguiamo il segnale del Tau giallo, la firma di Francesco ed il colore dei "Cammini" da Santiago in poi, e prendiamo la credenziale alla fine, ormai è un rito irrinunciabile. Arriviamo ad Assisi il giorno dopo la festa del Santo. Ad ogni tappa potremo leggere brani, racconti, scritti e memorie attinenti. Tra valli e monti della splendida Umbria, cuore geografico ed intimo d'Italia. Cos'è un cammino? "Per me è mettersi l'anima in spalle, abbandonare le certezze e le abitudini, ridurre al minimo il bagaglio, le esigenze pratiche e quelle interiori, e partire per l'ignoto ...".  
Accompagna Gabriele C.

[Vedi la scheda del trek](#)

[Guarda il video](#)





## **CAMPANIA**

### **VESUVIO, ERCOLANO E LE VILLE DEL MIGLIO D'ORO**

**da mercoledì 1 a domenica 5 ottobre**

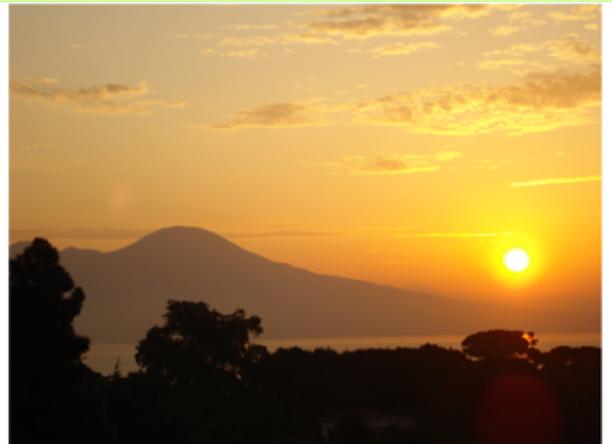
#### **Trek residenziale**

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.

L'Accompagnatrice è profonda conoscitrice della città e dei luoghi che andremo a conoscere.

Accompagna Ombretta

[Vedi la scheda del trek](#)





## TOSCANA

### DALLE CRETE SENESI ALLA VAL D'ORCIA

da mercoledì 1 a domenica 5 ottobre

#### Trek itinerante

Le "Crete" di Siena, paesaggio collinare, con calanchi bianchi e campi coltivati, sono state sin dal Medioevo percorsi 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, cammineremo nella verde val d'Orcia fino alla piazza/vasca termale di Bagno Vignoni. Potremo visitare le Abbazie di Monte Oliveto Maggiore e di Sant'Antimo e ascoltare i canti gregoriani dei monaci benedettini (per chi lo vorrà). Alla fine raggiungeremo Bagno Vignoni, borgo medievale, la cui piazza è interamente occupata da una vasca in cui sgorgano le acque di una sorgente termale. E poi, i toscani dicono: "Un ti mettere in cammino se la bocca 'un sa di vino " e noi faremo onore all'ottima cucina e al vino di questa bella regione. Accompagna Gabriele M.

[Vedi la scheda del trek](#)

[Guarda il video](#)





## **CAMPANIA**

### **LA COSTIERA AMALFITANA**

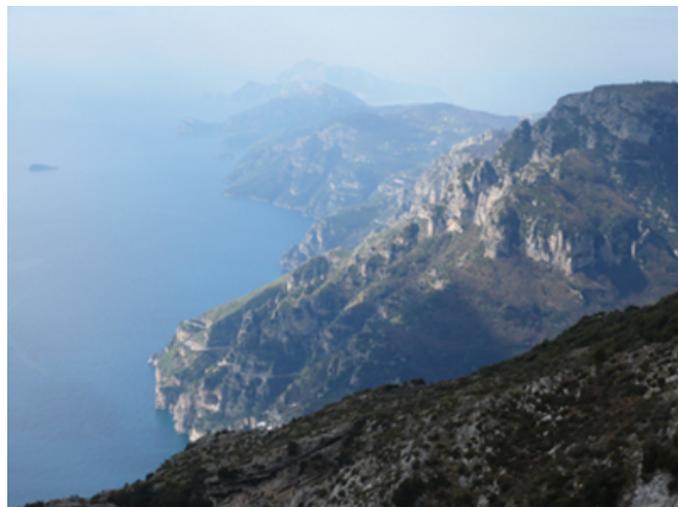
**da sabato 4 a giovedì 9 ottobre**

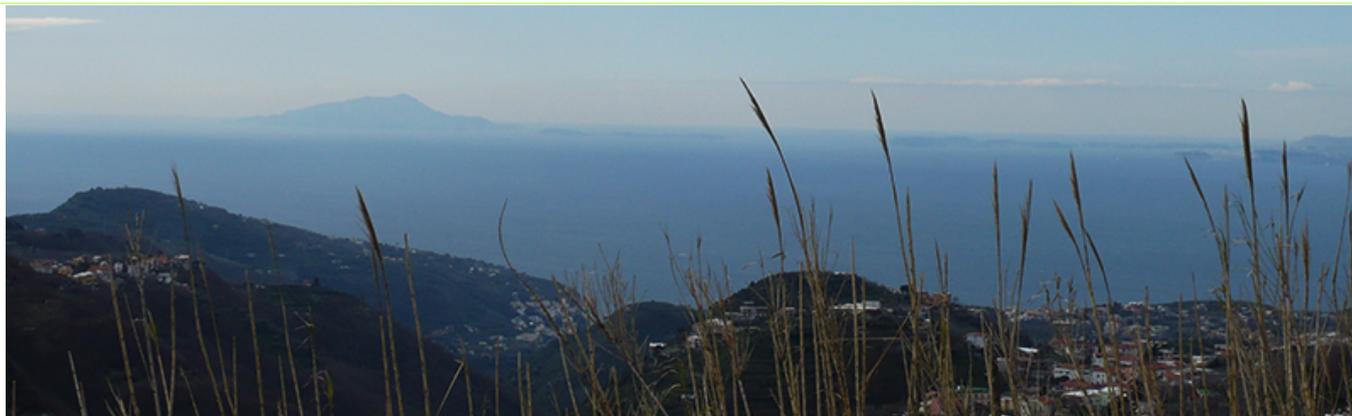
#### **Trek residenziale**

**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 Francesca

[Vedi la scheda del trek](#)





## **SICILIA**

### **EOLIE SELVAGGE: LE SETTE ISOLE**

**da sabato 11 a domenica 19 ottobre**

#### **Trek residenziale**

Dimora del mitico dio Eolo, l'arcipelago delle Eolie sulla costa nord della Sicilia è patrimonio dell'Umanità (UNESCO). Vi faremo conoscere ed amare tutte e sette le isole: Vulcano, Lipari "la capitale delle Eolie", Salina, Alicudi, Filicudi, Panarea e Stromboli. Ogni isola ha un carattere diverso, ma un'unica origine vulcanica. Cammineremo e potremo godere di caldi tramonti, vulcani attivi e quiescenti, mare limpido, montagne di pomice, spiagge bianche e nere, siti archeologici e, ovviamente, della cucina eoliana.

Soggiorneremo in un albergo in tipica architettura eoliana, con piscina, situato nel cuore di Lipari, a cinque minuti a piedi dal centro storico, da dove partiremo giornalmente per le nostre escursioni.

Accompagna Beloyanna

[Vedi la scheda del trek](#)





## Altri Grandi Trek

**LIGURIA  
SANTA MARGHERITA LIGURE E PORTOFINO  
Trek residenziale  
da venerdì 5 a lunedì 8 dicembre**

Il Parco Regionale di Portofino nella riviera ligure di Levante è ambientalmente stupendo: affollato d'estate, a dicembre riacquista il silenzio sui sentieri e del mare si sente solo il frangersi delle onde sulla costa.

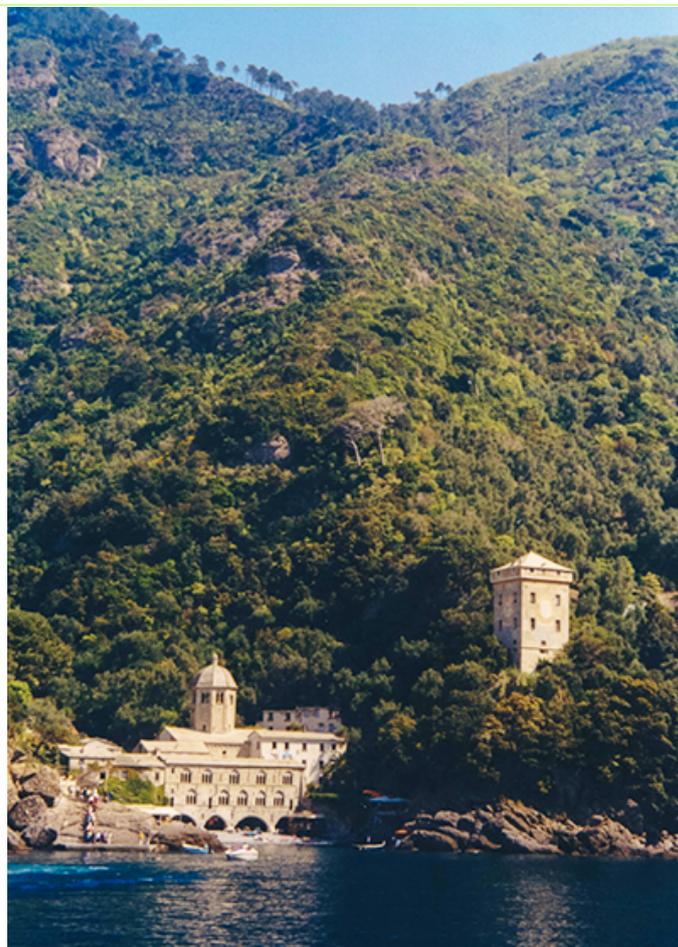
Visita facoltativa del monastero di San Fruttuoso.

Ci sono tratti esposti sul mare, attrezzati con catene, non adatti a chi soffre di vertigini.

Accompagna Giancarlo

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 3 novembre

[Vedi la scheda del trek](#)



**EMILIA ROMAGNA  
CH'AL VEGNA A BULÀGNA**  
Trek residenziale  
da venerdì 5 a lunedì 8 dicembre

Ogni città, si è detto, è come un palinsesto su cui gli abitanti, secolo dopo secolo, hanno scritto e riscritto, e su cui si continua sempre a scrivere senza che nulla venga mai veramente perduto. Percorrendo gli spazi di Bologna ne troveremo il tempo, seguendo le tracce e osservando gli scorci potremo raccontarne le tante storie, passate e presenti, che ci rimandano la sua vocazione e le sue scommesse, i suoi vantì e le sue ferite. Una immersione totale che piacerà molto a tutti quelli che amano camminare l'anima delle città. Accompagna Anna C.G.

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

[Vedi la scheda del trek](#)



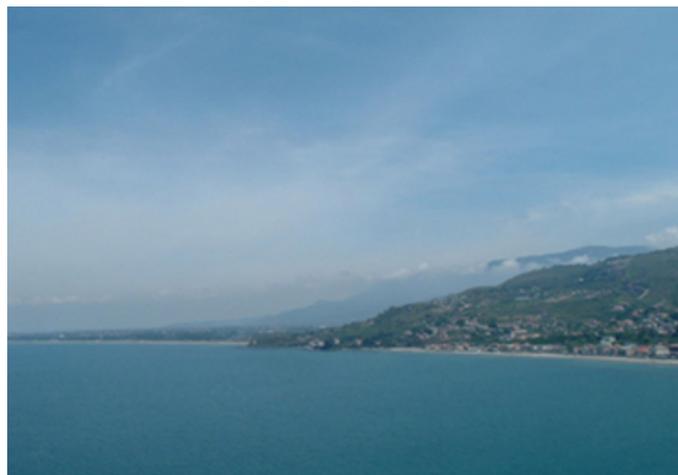
**CAMPANIA  
CAPODANNO NEL AZZURO CILENTO**  
Trek residenziale  
da sabato 27 dicembre a venerdì 2 gennaio

Frequentiamo da anni questo lembo di Cilento per camminare lungo le sue coste, bagnarci nel suo mare 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. Accompagna Eliana

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

[Vedi la scheda del trek](#)

[Vedi il video](#)



[Vedi il video](#)

**INDIA  
IL KERALA: SANTUARI NATURALI E STORICI DELL'INDIA DEL SUD**  
Trek itinerante con bagagli trasportati  
da sabato 27 dicembre a sabato 10 gennaio

Si rimane stupiti della bellezza naturale e culturale del Kerala, angolo verde dell'India, che consente di rallentare il passo e sentirsi più felici.

Visiteremo prima Fort Cochin, antica città portoghese segnata da 500 anni di storia coloniale, poi andremo nelle colline, a Munnar, dove percorreremo piantagioni di tè, di caffè e di spezie, avendo sullo sfondo magnifiche montagne. Il trek di 7 giorni si svolge appunto nelle montagne dei Ghatt Occidentali e nei parchi nazionali dove troviamo l'ambiente naturale più protetto dell'India del sud (Meesapulimala Peak m 2630). Visiteremo Madurai (Tamil Nadu) e il tempio Sri Meenakshi considerato come la massima espressione dell'architettura dell'India del sud. Torneremo poi sulla Malabar Coast con i famosi backwater (lagune lungo il mare), dove dormiremo in houseboat, apprezzando la deliziosa cucina locale e le fantastiche spiagge durante la stagione migliore.

Non mancherà il tempo per rilassarci con massaggi ayurvedici. Le origini storiche dell'Ayurveda si perdono indietro nei millenni e il Kerala è considerato la sua culla.

Accompagna Beloyanna

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

[Vedi la scheda del trek](#)



**SARDEGNA**  
**TRA TERRA E MARE ALLA RICERCA DI ANTICHI SAPORI**  
Trek residenziale  
da domenica 28 a sabato 3 gennaio

Tra Oristano e Bosa ogni giorno un ambiente diverso, a tratti aspro e selvaggio, dolce e accogliente e una storia antica da scoprire. Una guida locale, esperta dei luoghi, ci farà conoscere Guilcer, Capo Mannu, la costa dei grifoni e la città di Bosa, Is Ariscas Burdas, Sa Perda Sonadora, affascinati toponimi che ci invitano ad un capodanno nella natura, in cui non mancheranno prodotti enogastronomici di eccellenza.

Il programma si articola in trekking giornalieri della durata media di 4 ore.

Accompagna Daniela C.

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

[Vedi la scheda del trek](#)



## Calendario dei prossimi Grandi Trek di Trekking Italia Bologna

[3 - 7 settembre](#)

[VAL MAIRA E UBAYE, ATTORNO AL CHAMBEYRON \(Italia, Francia\) COMPLETO](#)

[Jean-Marie](#)

[4 - 7 settembre](#)

[DOBBIACCO, DOLOMITI, MA NON SOLO \(Trentino-Alto Adige\)](#)

[Giancarlo Z.](#)

[13 - 20 settembre](#)

[SARDEGNA OCCIDENTALE, LUOGHI CHE LASCIANO IL SEGNO \(Sardegna\)](#)

[Francesca](#)

[1 - 4 ottobre](#)

[ALTAVIA DEI PARCHI NELLE FORESTE CASENTINESI \(Toscana\)](#)

[Davide](#)

[1 - 5 ottobre](#)

[IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO \(Umbria\)](#)

[Gabriele C.](#)

[1 - 5 ottobre](#)

[IL VESUVIO, ERCOLANO E LE SUE VILLE DEL MIGLIO D'ORO \(Campania\)](#)

[Ombretta](#)

[1 - 5 ottobre](#)

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

[Gabriele M.](#)

[4 - 9 ottobre](#)

[LA COSTIERA AMALFITANA \(Campania\)](#)

[Francesca](#)

[11 - 19 ottobre](#)

[EOLIE SELVAGE: LE SETTE ISOLE \(Sicilia\)](#)

[Beloyanna](#)

[13 - 20 ottobre](#)

[CYPRUS: GROCEVIA FRA EUROPA, ASIA E AFRICA \(Cyprus\) COMPLETO](#)

[Maria](#)

[5 - 8 dicembre](#)

[SANTA MARGHERITA LIGURE E PORTOFINO \(Liguria\)](#)

[Giancarlo Z.](#)

[5 - 10 dicembre](#)

[NAPOLI SOPRA E SOTTO \(Campania\)](#)

[Ombretta](#)

[5 - 9 dicembre](#)

[CH'AL VEGNÀ A BULAGNA \(Emilia-Romagna\)](#)

[Anna C.G.](#)

[27 dicembre 2 gennaio](#)

[AZZURO CILENTO A CAPODANNO \(Campania\)](#)

[Eliana](#)

[27 dicembre 10 gennaio](#)

[IL KERALA, SANTUARI NATURALI E STORICI DELL'INDIA DEL SUD](#)

[Beloyanna](#)

[28 dicembre 3 gennaio](#)

[TRA TERRA E MARE ALLA RICERCA DI ANTICHI SAPORI \(Sardegna\)](#)

[Daniela](#)

[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**

**[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](#)**

**© Penelope Felini**