



TREKKING ITALIA

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

Dalle creste senesi alla Val d'Orcia



GT – MAIL

Trekmail numero 823

Maggio 2016

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

Oppure puoi [scaricare il pdf](#)

[Grandi Trek in evidenza](#)

[Altri trek](#)

[Calendario provvisorio GT 2016](#)

- 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.
- **PRESENTAZIONI DEI GRANDI TREK DEL ESTATE:**

- **GIOVEDÌ 21 APRILE: PRESENTAZIONE GRANDI TREK.** Aperitivo in sede con gli accompagnatori dei trek Gran Paradiso e Monviso (Andrea e Valentina) alle ore 19.00 in Sede.

- **VENERDÌ 6 MAGGIO: PRESENTAZIONE GRANDI TREK.** Aperitivo in sede e presentazione del GT "A piedi nel Piceno, trek con laboratorio di osservazione guidato", con Anna C. G. e Marinella Manicardi, alle ore 19.00, in sede.

- **GIOVEDÌ 12 MAGGIO: PRESENTAZIONE GRANDI TREK.** Aperitivo in sede con gli accompagnatori dei trek in Albania, a Tilos e sulla Rota Vicentina (Portogallo) con Beloyanna, Daniela C. e Mario C., alle ore 19.00, in sede.

- **LAST MINUTE** - Ci sono ancora alcuni posti disponibili per trek in:

[TOSCANA](#) - DALLE CRESTE SENESI ALLA VAL D'ORCIA, accompagna Mario dal 1 al 5 giugno

[MARCHE](#) - A PIEDI NEL PICENO, accompagna Anna C.G. dal 1 al 5 giugno

[ABRUZZO](#) - EREMI CELESTINIANI DELLA MAJELLA, MONTAGNA MADRE, accompagna Fernando dal 2 al 5 giugno

Grandi trek in evidenza

CAMPANIA

AZZURRO CILENTO

da lunedì 30 maggio a domenica 5 giugno 2016

[Guarda il video](#)



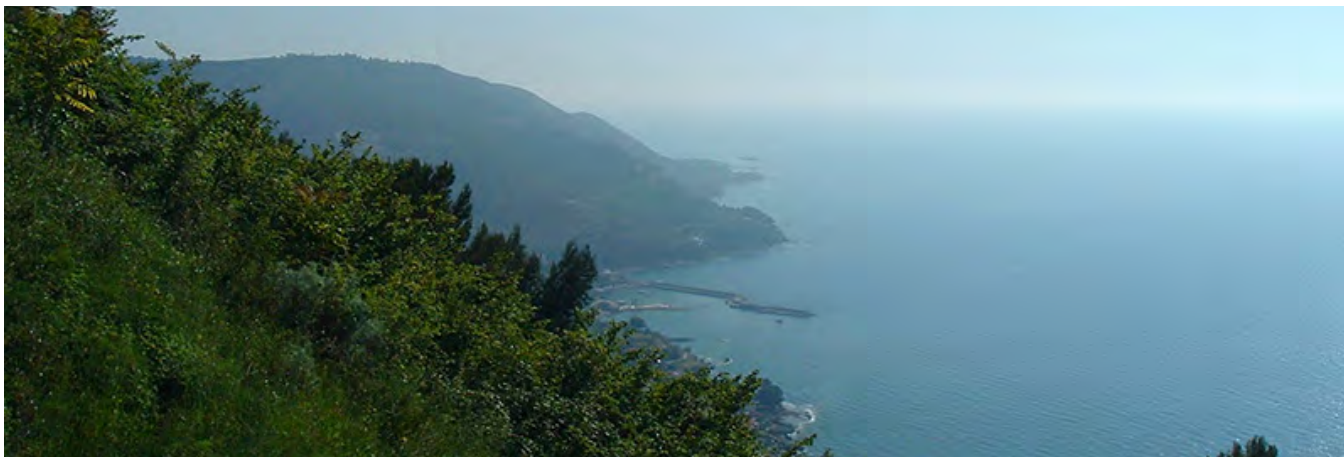
Trek residenziale

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. Alloggeremo in un agriturismo dove potremo apprezzare i gusti tipici della cucina mediterranea, nel Comune di Pollica. Ora abbiamo un motivo in più per tornarci: la nostra presenza sarà anche un omaggio alla memoria di Angelo Vassallo, il sindaco pescatore, che ha pagato con la vita le sue infinite battaglie per l'integrità di questo ambiente che potremo goderci in tutta la sua naturale bellezza.

Accompagna Maria Cristina

[Vedi la scheda del trek](#)





TOSCANA

DALLE CRESTE SENESI ALLA VAL D'ORCIA

da mercoledì 1 a domenica 5 giugno 2016

[Guarda il video](#)



Trek itinerante con bagaglio trasportato

Le "Creste" 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, 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. Il tutto facendo onore all'ottima cucina e al vino di questa bella regione.
Accompagna Mario

[Vedi la scheda del trek](#)

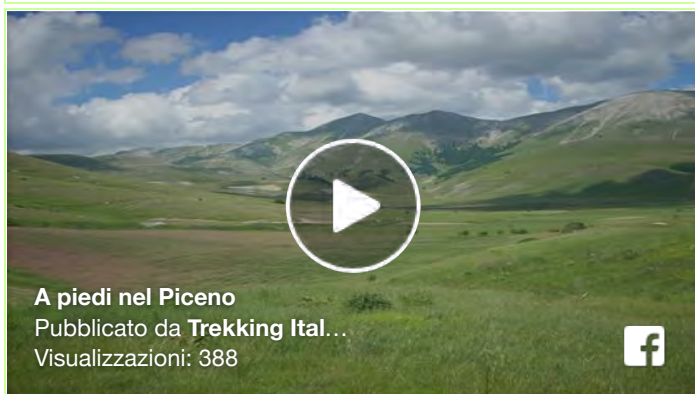




MARCHE

A PIEDI NEL PICENO TREK RESIDENZIALE CON LABORATORIO DI OSSERVAZIONE GUIDATA

da mercoledì 1 a domenica 5 giugno 2016



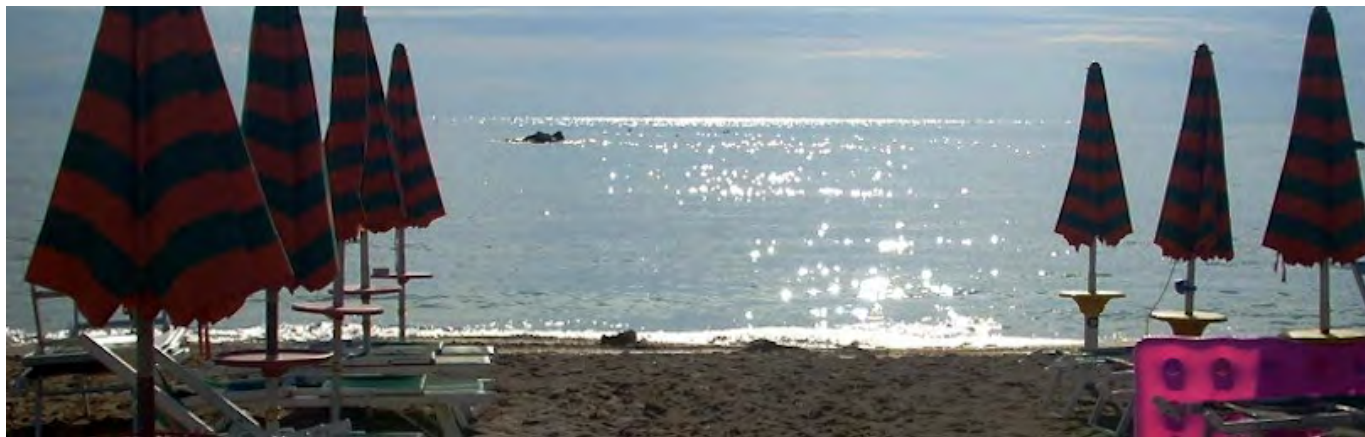
Trek residenziale

Il Piceno per la sua posizione geografica ci consente di muoverci e camminare in poco tempo in vari ambienti: mare e collina, montagna e città d'arte. Marinella Manicardi, scrittrice e attrice, camminando con noi, ci stimolerà a percepirlo attivando tutti i nostri sensi: vista, udito, tatto, gusto e olfatto. Darà a ciascuno di noi un compito che potremo svolgere con i mezzi che preferiamo: scritture, foto, disegni, raccolta di materiali vari. Poi alla sera ce la racconteremo perché, anche se abbiamo camminato insieme, le storie, gli sguardi, le parole saranno diverse.

Accompagna Anna con la partecipazione di Marinella Manicardi

[Vedi la scheda del trek](#)

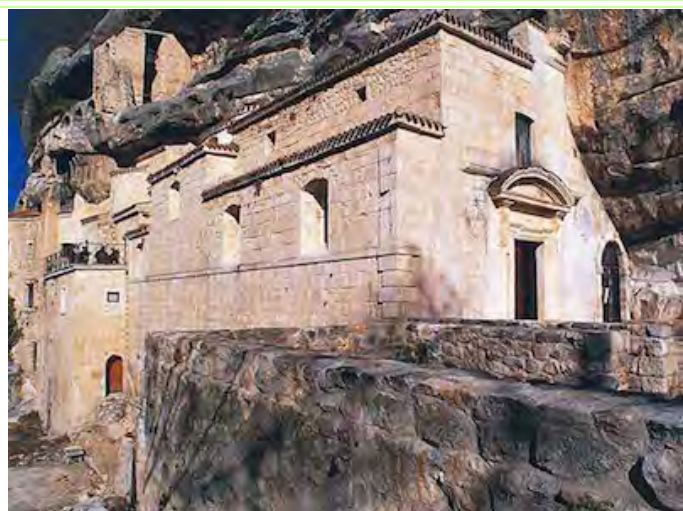




ABRUZZO

EREMI CELESTINIANI DELLA MAJELLA, MONTAGNA MADRE

da giovedì 2 a domenica 5 giugno 2016



Trek residenziale

In Abruzzo, le cui montagne costituiscono un luogo ideale per la vita ascetica, si contano più di cento eremi, la maggior parte dei quali si trovano proprio sulla Majella. I più conosciuti e visitati sono gli eremi celestiniani. Come scrisse Silone per molti cristiani, dopo il crollo dell'impero romano, l'eremitismo divenne "la forma più accessibile di salvezza e di elevazione da una condizione umana dura, servile e prossima alla disperazione".

In Europa ci sono solo due luoghi così ricchi di eremi: il monte Athos in Grecia e la Majella.

Visiteremo alcuni dei più suggestivi eremi nei quali si ritirò a meditare Pietro da Morrone (il celebre papa Celestino V che rinunciò al pontificato) dal suggestivo eremo di San Giovanni, il più inaccessibile, allo spettacolare eremo di San Bartolomeo con la bellissima balconata rocciosa. Soggiungeremo in una piccola frazione dove il tempo sembra rallentato e si avrà l'occasione di conversare con il pastore-poeta Paolino autore del libro "I miei sogni sono stati tutti sulla Maiella".

Accompagna Fernando

[Vedi la scheda del trek](#)





EMILIA-ROMAGNA E TOSCANA

LA VIA VANDELLI

da sabato 11 a martedì 14 giugno 2016

[Guarda il video](#)



Trek itinerante con bagaglio trasportato

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 Maria

[Vedi la scheda del trek](#)





TRENTINO-ALTO ADIGE

VIPITENO E LE SUE MONTAGNE

da mercoledì 15 a domenica 19 giugno 2016



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

[Vedi la scheda del trek](#)





VALLE D'AOSTA

COGNE E LE SUE VALLI

da giovedì 16 a domenica 19 giugno 2016



Trek residenziale

Il Parco Nazionale del Gran Paradiso è il più antico parco italiano. Una natura preservata e scenari spettacolari fanno sì che sia una meta molto frequentata. Andremo alla scoperta di valloni suggestivi, ove sarà possibile avvistare animali e ammirare belle fioriture. Punto di partenza per le nostre escursioni, sarà il caratteristico paese di Cogne in vista dei ghiacciai del Gran Paradiso. Accompagna Leonardo

[Vedi la scheda del trek](#)





TOSCANA

ISOLA DI CAPRAIA

da sabato 18 a martedì 21 giugno 2016



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 mufioni e degli escursionisti. Per la mitologia è nata dalla perla di una dea caduta nel Tirreno. Accompagna Maria

[Vedi la scheda del trek](#)





FRANCIA

CORSICA: DA CORTE A CORTE

da sabato 25 giugno a sabato 2 luglio 2016



Trek residenziale

“Un simo micca l'eredi di a terra di i nostri antichi, ma a pigliemu in prestu a i nostri figlioli.”

Partendo dalla capitale dell'irredentismo Corso, ci inoltriamo, nel pieno del periodo della fioritura, nella valle del Tavignano, ricca di torrenti e cascate. Raggiunte, in due tappe, le sorgenti del Tavignano, percorriamo la parte centrale del GR20, la mitica randonnée che taglia la Corsica in diagonale, un territorio aspro e severo. Attraversiamo la foresta du valdu niellu e quella d'Albertacce, raggiunto il lago di Calacuccia torniamo a Corte dalla valle del Tavignano. Percorso ad anello di media difficoltà. Accompagna Adriano

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

[Vedi la scheda del trek](#)





PIEMONTE

I VALDESI E LE LORO VALLI

da giovedì 30 giugno a domenica 3 luglio 2016



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 2 a domenica 10 luglio 2016



Camminare nel cuore dei ...
Pubblicato da Trekking Ital...
Visualizzazioni: 565



Trek itinerante

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.

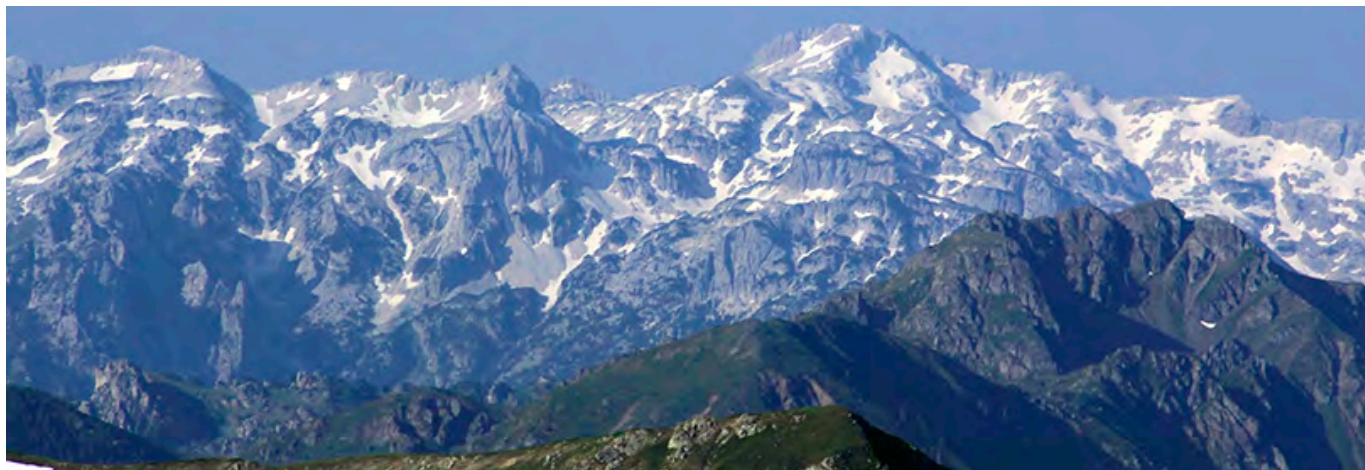
Nostro partner locale è la ONG Rugova Experience, che si prefigge di creare offerte turistiche che contribuiscano positivamente all'economia delle comunità locali minimizzando forme di turismo che implicino un impatto negativo sull'ambiente. Per questo alloggeremo in guesthouses, rifugi e baite di pastori 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 Beloyanna

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

[Vedi la scheda del trek](#)





MACEDONIA

LA PERLA DEI BALCANI

da mercoledì 6 a domenica 16 luglio 2016



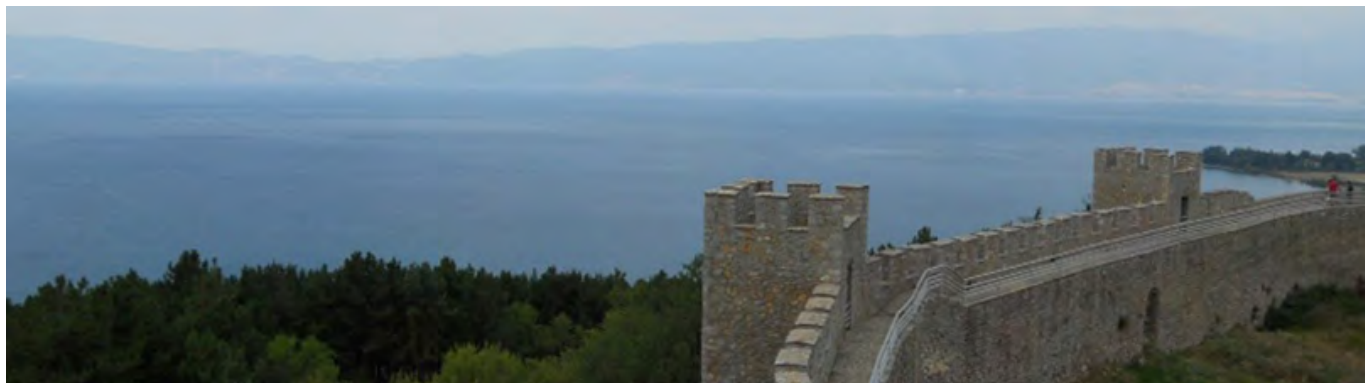
Trek residenziale

La Macedonia, ufficialmente denominata, su richiesta della Grecia e non senza contrasti, FYROM (Former ex Jugoslavia Republic of Macedonia), per distinguerla dall'omonima regione greca che un tempo ne era parte integrante, garantisce al visitatore molte piacevoli sorprese. Il percorso itinerante, che si sviluppa nell'area occidentale del Paese, ci farà conoscere sia la particolarità delle tracce storiche e culturali perfettamente conservate, sia il ricchissimo patrimonio naturalistico, scandito da continui parchi nazionali, offrendoci la possibilità di un rapporto diretto con la popolazione locale, che ci offrirà anche un breve corso di cucina tradizionale. Accompagna Eliana

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

[Vedi la scheda del trek](#)





TRENTINO

NEL PARCO DELLO STELVIO

da giovedì è a domenica 10 luglio 2016



Trek residenziale

Gli ambienti incontaminati del parco entusiasmano e stupiscono chi li incontra per la prima volta; rinnovano le belle sensazioni in chi già li conosce. Sui fondovalle, sui boschi e sulle praterie in quota le maestose cime spiccano possenti. Paesi, masi, mulini, chiesette, borgate e baite solitarie, narrano favole misteriose e antiche storie di vita e mestieri di montagna.

Nelle zone vecchie dei paesi la vita si svolge secondo i semplici ritmi di quei posti; le legnaie esterne alle case sono ben rifornite ed ordinate, in preparazione del duro inverno che verrà. All'aperto, dove lo splendore della luce si alterna all'ombra dei boschi, molti animali, sia uccelli che ungulati (camosci, cervi, ...), si muovono per riprodurre l'eterno ciclo della vita.

La zona è ricca di acque fornite in abbondanza dai ghiacciai posti sulle sue montagne, utilizzate, anticamente, nei mulini; attualmente, attraverso estesi sistemi di raccolta e caduta, nelle centrali idroelettriche. Oltre a quelle "alpine" non mancano le acque termali che, insieme, danno vita a un moderno centro di cure e benessere; un luogo di relax e meta alternativa per giornate con meteo proibitivo. Muovendosi a passo comodo, le quattro giornate permettono di incontrare tutto ciò, per scoprire o ritrovare il beneficio del contatto con la bellezza naturale e autentica.

Accompagna Marco

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

[Vedi la scheda del trek](#)





BOSNIA ERZEGOVINA

L'EST INCONTRA L'OVEST

da mercoledì 15 a venerdì 24 luglio 2016

[Guarda il video](#)



Trek residenziale con bagaglio trasportato

La Bosnia - Erzegovina, autentica porta tra Occidente e Oriente, è stata per millenni il crocevia di antiche civiltazioni. In nessun altro luogo in Europa si può trovare un simile intreccio di diverse culture e tradizioni. Luogo di incontro delle tre religioni monoteiste, al centro della contesa tra gli Imperi Centrali prima della Prima Guerra Mondiale (che proprio nell'attentato di Sarajevo trovò la sua causa scatenante), è stata nella prima metà degli anni novanta, dopo il crollo della ex Jugoslavia, teatro di uno dei più tragici conflitti del secondo Novecento. Percorrendone il territorio montuoso, ricco di canyon, foreste, fiumi e laghi dall'acqua cristallina, raggiungendo isolati villaggi di montagna e visitando Mostar e Sarajevo, avremo modo di conoscere sia il paese che le diverse realtà dei suoi abitanti, e di sostenerne, con i proventi derivanti dal nostro passaggio, la faticosa ma visibile ripresa dalle ferite della guerra ancora recente.

Avremo inoltre l'opportunità di recarci a Srebrenica, città tristemente nota per l'eccidio della popolazione musulmana, dove visiteremo oltre al Potocari Memorial, il villaggio di Suceška in cui da alcuni anni si sta realizzando il progetto "Transumanza della Pace" per l'impegno di Gianni Rigoni Stern e Roberta Biagiarelli.

Accompagna Alfonso

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

[Vedi la scheda del trek](#)





ITALIA - SVIZZERA - FRANCIA

GIRO DEL MONTE BIANCO

da Courmayeur a Chamonix: da sabato 23 a mercoledì 27 luglio 2016

da Chamonix a Courmayeur: da mercoledì 27 a domenica 31 luglio 2016

[Guarda il video](#)



Trek itinerante

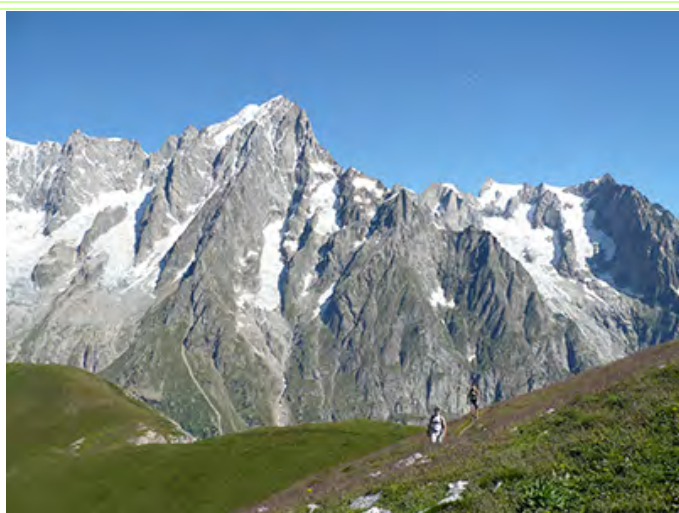
Il Tour du Mont-Blanc, o T.M.B., uno dei trek più popolari di lunga distanza in Europa, si svolge per lo più sui colli e massicci minori che fanno da corona al gigante. Più arrotondate e più accessibili, queste montagne offrono al camminatore il privilegio di godere dei maestosi panorami dei ghiacciai e delle vette del Bianco sul sentiero che si snoda tra Italia, Svizzera e Francia. Il giro classico prevede 12 tappe; di queste noi ne proponiamo cinque, prevalentemente sul versante italiano ed elvetico del Monte Bianco con la possibilità di proseguire ed effettuare il giro completo. Alla stazione di Chamonix-Mont-Blanc passaggio di testimone ai soci in procinto d'iniziare il trek che in cinque tappe li porterà a Courmayeur. Accompagna Gianni R.

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

[Vedi la scheda del trek 1](#)

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

[Vedi la scheda del trek 2](#)





INDIA

LADAKH: CAMMINARE SUL TETTO DEL MONDO AL SUONO DELLE CAMPANE BUDDISTE

da sabato 6 a domenica 21 agosto 2016

[Guarda il video](#)



Trek Itinerante

Ladakh ovvero il tetto del mondo, nell'estremo nord dell'India al confine con il Tibet e il Pakistan, racchiuso fra le catene del Karakorum e dell'Himalaya, pietra miliare per le carovane che percorrevano la via della seta. Il Ladakh è un angolo di Tibet rimasto per ragioni politiche in territorio indiano: l'alta valle dell'Indo posizionata fra i 2800 e 4400 m di altitudine a cui è difficile accedere. La tradizione buddista è ancora intatta e la dura vita di montagna non è molto cambiata nel corso dei secoli. Esploreremo il cuore del Ladakh, lungo la valle dell'Indo, partendo da Leh, capoluogo del distretto a 3486 m, visitando gli antichi monasteri e bazar della valle. Dopo un giusto acclimatamento partiremo per il nostro trek che ci porterà a conoscere le antiche tradizioni delle sue genti, condividendone la vita rurale, mescolandoci con le popolazioni locali e condividendo il ritmo della vita dei villaggi rimasta invariato da secoli. Gli abitanti sono agricoltori e coltivano orzo, altri cereali, ortaggi e albicocche, 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
Accompagna Jean-Marie

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 29 maggio

[Vedi la scheda del trek](#)





GERMANIA

LA CITTÀ DI BERLINO DI QUA E DI LÀ DAL MURO

da domenica 7 a domenica 14 agosto 2016



Trek residenziale

Berlino, drammatico crocevia della storia del XX secolo, oggi vivacissima capitale europea che espone senza timori al giudizio di chi la percorre tutte le testimonianze del suo passato. Dopo la vittoria sul nazismo la Germania fu divisa in quattro zone di occupazione e Berlino, compresa nell'area sovietica, fu a sua volta divisa tra un settore sovietico e un settore controllato dalle tre potenze occidentali. Negli anni della guerra fredda, Berlino Ovest divenne per il regime comunista una pericolosa attrattiva per gli abitanti dell'area Est. Nel 1961 il regime filosovietico fece erigere tutto intorno all'area ovest, per un perimetro di 160 km, un muro di isolamento aperto in pochi e controllatissimi checkpoint. La terribile spaccatura si è risolta nel 1989.

Questo trek, in parte urbano e in parte in aree verdi sulle rive del fiume Havel, un po' a zig zag tra le ex Berlino Est e Berlino Ovest, consentirà, seguendone le tracce ampiamente visibili, di leggere in modo approfondito la storia della città e di momenti cruciali di quella del XX secolo. Ma Berlino è anche il luogo di celeberrimi musei che non è possibile trascurare se vogliamo averne un'idea veramente completa: il programma prevede alcuni momenti liberi per dare ai partecipanti questa opportunità.

Funzionali trasporti pubblici ci consentiranno di raggiungere e tornare agevolmente dalle mete previste .

Accompagna Eliana

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

[Vedi la scheda del trek](#)





ITALIA - SVIZZERA

TOUR DU GRAND COMBIN

da domenica 7 a sabato 13 agosto 2016



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 Gianni G.

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

[Vedi la scheda del trek](#)

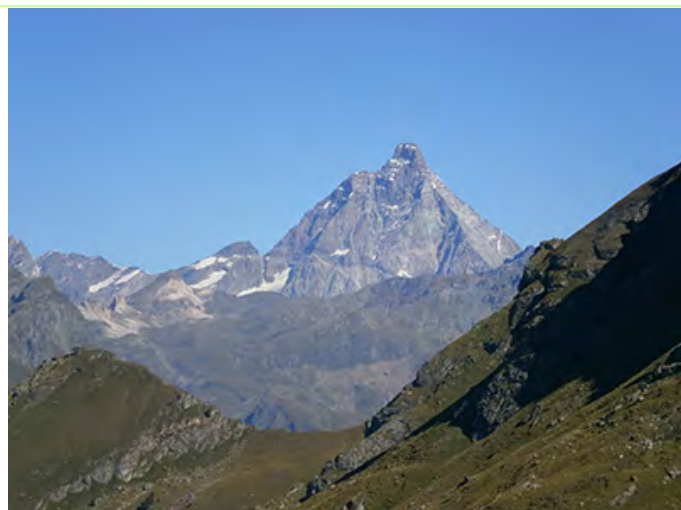




VALLE D'AOSTA

DAL ROSA AL CERVINO SUI SENTIERI DEL WALSER

da mercoledì 10 a martedì 16 agosto 2016



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 Walsers, lungo un suggestivo itinerario ad anello che ci permetterà di gustare lo splendore di questo angolo di Valle d'Aosta. Nel medioevo, i coloni Walsers, 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

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

[Vedi la scheda del trek](#)



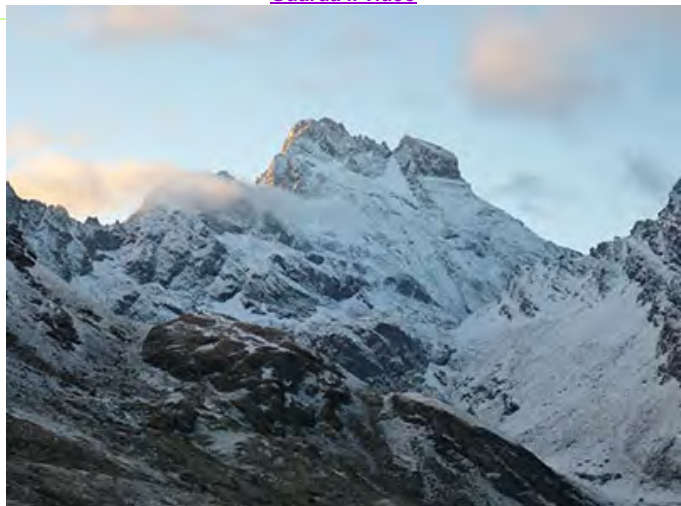


PIEMONTE

AL VISO NON VOLTARE IL VISO

da giovedì 11 a domenica 14 agosto 2016

[Guarda il video](#)



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](#)

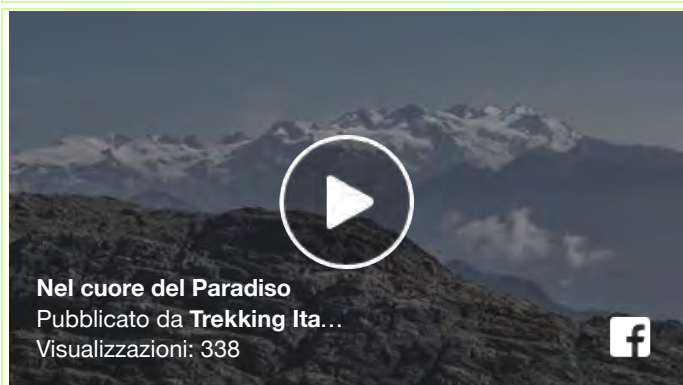




VALLE D'AOSTA

NEL CUORE DEL PARADISO

da sabato 20 a mercoledì 24 agosto



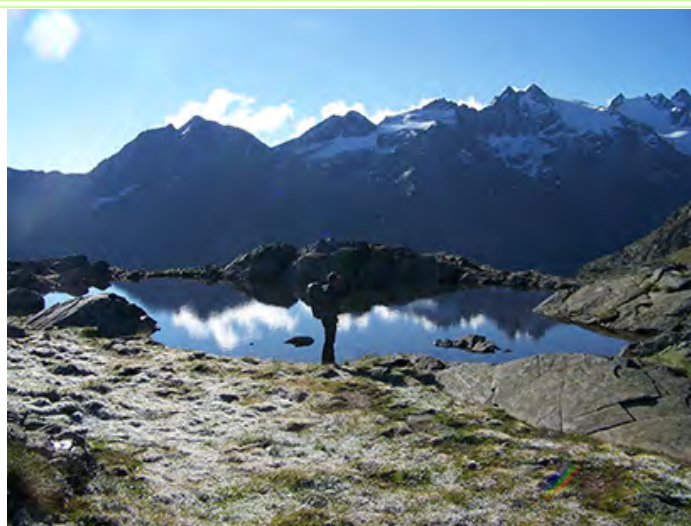
Trek itinerante

Lungo le pendici del Monte Avic risaliremo l'omonimo parco tra i splendidi laghi alpini fino ad affacciarsi alla finestra Champorcher. Poi passo dopo passo entreremo nel più antico regno naturale d'Italia dove gli stambecchi, le marmotte e i camosci si lasciano quasi accarezzare, fino a dove si può toccare il cuore stesso del paradiso in una natura straordinariamente incontaminata.

Accompagna Andrea L.

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 25 giugno

[Vedi la scheda del trek](#)





MAROCCO

FEZ E LA FORESTA DI CENERI DEL MEDIO ATLAS

da sabato 27 agosto a sabato 3 settembre 2016



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 trekking 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

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

[Vedi la scheda del trek](#)



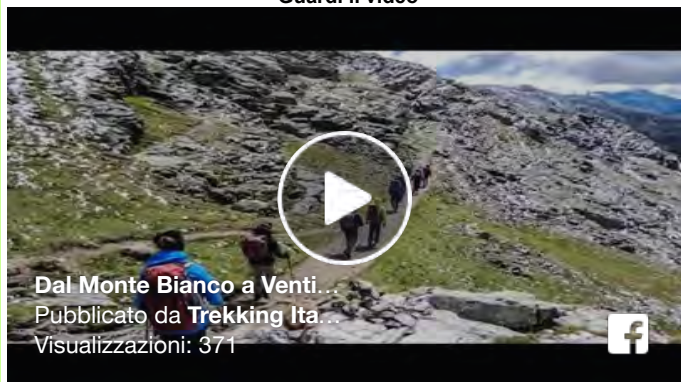


FRANCIA

2016: DALLA MAURIENNE AL QUEYRAS

da sabato 3 a venerdì 9 settembre 2016

Guardi il video



Trek itinerante

Secondo tratto di una attraversata delle Alpi Occidentali che, in una settimana all'anno per sei anni, ci condurrà dal Monte Bianco a Ventimiglia attraverso parchi e regioni per lo più francesi. Quest'anno lasceremo la Val Maurienne, punto di arrivo del primo tratto nel 2015 e da Modane Valfréjus attraverso il Col de la Vallée étroite saliremo al Monte Thabor che con i suoi 3178 metri rappresenta il punto più alto di tutta l'attraversata. Scenderemo quindi lungo la Vallée étroite o Valle Stretta, italiana fino al 1947, per passare attraverso il Col des Thures, a Névache nella Vallée de la Clarée. Passando da Montgenèvre, dal Briançonnese entreremo nel Parco Naturale Regionale del Queyras, o valli francesi del Monviso, dove a Ceillac termina il trek. Massicci, laghetti, foreste, alpeggi, cappelle e meridiane, nonché roccaforti e castelli, faranno da contorno al nostro cammino. Dapprima in taxi a Briançon poi in bus a Oulx in Val di Susa quindi in treno faremo ritorno alle sedi. Accompagna Renato

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

[Vedi la scheda del trek](#)





GRECIA

ISOLA DI TILOS, UNA PICCOLA E SOPREDENTE GEMMA DEL DODECANNESO

da lunedì 5 a lunedì 12 settembre 2016



Trek residenziale

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. Alia era gravemente malata, Tilos arrivò 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 Poseidone.

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.

Dopo il soggiorno a Tilos, rientrando verso l'Italia, approfitteremo della tappa a Rodi, città Patrimonio dell'Unesco, e scopriremo la favolosa e vivace cittadella medievale, con le sue testimonianze dell'epoca dei Cavalieri di San Giovanni e del periodo ottomano.

Accompagna Daniela

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

[Vedi la scheda del trek](#)





SARDEGNA

SARDEGNA OCCIDENTALE: LUOGHI CHE LASCIANO IL SEGNO

da sabato 10 a sabato 17 settembre 2016

Guardi il video



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 eucalpti 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 Beloyanna

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 21 a domenica 25 settembre 2016



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

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

[Vedi la scheda del trek](#)





Altri trek



LOMBARDIA
MONTISOLE E LE BOLLICINE
giovedì 1 a domenica 4 settembre
Trek residenziale

Uno spicchio di Prealpi che abbraccia il lago d'Iseo: sono le colline moreniche della Franciacorta, coperte di preziosi vigneti, ricche di cultura e belle da esplorare. E poi Montisola, una grande isola lacustre, la più alta d'Europa, dove il silenzio e la tranquillità regnano sovrane.
Accompagna Maria



UMBRIA
PRIMA TRATTA: IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO DA
LA VERNA A CITTÀ DI CASTELLO
da mercoledì 7 a domenica 11 settembre
Trek itinerante

La marcia è immersione nello spazio, pensiero, geografia, meteorologia, ecologia, gastronomia, storia, arte direbbe Le Breton. Il sentiero di S. Francesco attraversa l'Italia offrendo tutto questo. Vogliamo ritrovare il piacere del "cammino lento", sostando ad ogni fonte di bellezza, storia, curiosità, a che il viandante sia turista e il turista sia viandante.
Accompagna Francesca A.



UMBRIA
SECONDA TRATTA: IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO DA
CITTÀ DI CASTELLO A ASSISI
da lunedì 12 a giovedì 15 settembre
Trek itinerante

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.
Accompagna Alfonso

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

6 - 12 maggio	EGADI: MARETTIMO, LEVANZO E FAVIGNANA (Sicilia) (COMPLETO)	Renato
18 - 22 maggio	CAPRI E SOLO CAPRI (Campania) (COMPLETO)	Ombretta
30 maggio - 5 giugno	AZZURRO CILENTO (Campania) (COMPLETO)	Maria Cristina
1 - 5 giugno	LA VIA DEGLI DEI (Emilia Romagna, Toscana) (COMPLETO)	Jean-Marie
1 - 5 giugno	DALLE CRETE SENESI ALLA VAL D'ORCIA (Toscana)	Mario
1 - 5 giugno	A PIEDI NEL PICENO. TREKKING CON LABORATORIO DI OSSERVAZIONE GUIDATO (Marche)	Anna
2 - 5 giugno	EREMI CELESTIALI DELLA MAJELLA, MONTAGNA MADRE (Abruzzo)	Fernando
11 - 14 giugno	LA VIA VANDELLI (Emilia Romagna)	Maria
15 - 19 giugno	VIPITENO (Alto Adige)	Francesca
16 - 19 giugno	COGNE E LE SUE VALLI (Valle d'Aosta)	Leonardo
18 - 21 giugno	CAPRAIA (Toscana)	Maria Cristina
18 - 25 giugno	TREK E VELA ALLE ISOLE PONTINE (Toscana) (COMPLETO)	Federica
30 giugno - 3 luglio	VALLI VALDESI (Piemonte)	Valentina
25 giugno - 1 luglio	CORSICA: DA CORTE A CORTE (Francia)	Adriano
3 - 10 luglio	IRLANDA: OCEANO E FIORI DEL BURREN (Irlanda) (COMPLETO)	Lelia e Mario
2 - 10 luglio	CAMMINARE NEL CUORE DEI BALCANI (Kosovo, Montenegro, Albania)	Beloyanna
7 - 16 luglio	MACEDONIA LA PERLA DEI BALCANI (Macedonia)	Eliana
7 - 10 luglio	IL PARCO DELLO STELVIO - PEJO (Trentino)	Marco G
15 - 24 luglio	L'EST INCONTRA L'OVEST (Bosnia Erzegovina)	Alfonso
23 - 27 luglio	MONTE BIANCO: DA COURMAYEUR A CHAMONIX (Italia, Francia)	Gianni R
27 - 31 luglio	MONTE BIANCO: DA CHAMONIX A COURMAYEUR (Francia, Italia)	Gianni R
6 - 21 agosto	LADAKH: CAMMINARE SUL TETTO DEL MONDO AL SUONO DELLE CAMPANE BUDDISTE (India)	Jean-Marie
7 - 14 agosto	LE CITTÀ' DI BERLINO DI QUA E DI LA' DAL MURO (Germania)	Eliana
7 - 13 agosto	TOUR DEL GRAND COMBIN (Svizzera)	Gianni R
10 - 16 agosto	DAL ROSA AL CERVINO SUI SENTIERI DEI WALSER (Valle d'Aosta)	Adriano
11 - 14 agosto	AL VISO NON VOLTARE IL VISO (Piemonte)	Valentina
20 - 24 agosto	NEL CUORE DEL PARADISO (Valle d'Aosta)	Andrea L.
27 agosto - 9 settembre	FEZ E LA FORESTA DI CEDRI NEL MEDIO ATLANTE (Marocco)	Beloyanna
1 - 4 settembre	MONTISOLA E LE BOLLICINE (Lombardia)	Maria
3 - 9 settembre	DAL MONTE BIANCO A VENTIMIGLIA: 2016 DALLA MAURIENNE AL QUEYRAS (Francia, Italia)	Renato
5 - 12 settembre	TILOS (Grecia)	Daniela
7 - 11 settembre	1a TRATTA: IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO DA LA VERNA A CITTÀ DI CASTELLO (Umbria)	Francesca
10 - 17 settembre	SARDEGNA OCCIDENTALE, LUOGHI CHE LASCIANO IL SEGNO (Sardegna)	Beloyanna
12 - 15 settembre	2a TRATTA: IL CAMMINO DI SAN FRANCESCO DA CITTÀ DI CASTELLO A ASSISI (Umbria)	Alfonso
21 - 25 settembre	SENTIERI SELVAGGI NELLE ALPI DI FIEMME, LATEMAR E CATINACCIO (Trentino)	Mauro
1 - 7 ottobre	CAMMINARE IN ALBANIA (Albania)	Beloyanna
1 - 6 ottobre	LA COSTIERA AMALFITANA (Campania)	Renato o Ombretta
1 - 9 ottobre	LISBONA E LA ROTA VICENTINA. DUE PASSI SULL'OCEANO SUL SENTIERO DEI PESCATORI (Portogallo)	Mario C
1 - 9 ottobre	EOLIE SELVAGGE: LE SETTE ISOLE (Sicilia)	Aurelio
15 - 22 ottobre	CIPRO: CROCEVIA FRA EUROPA, ASIA E AFRICA (Cipro)	Maria
14 - 18 ottobre	IL VESUVIO, ERCOLANO E LE SUE VILLE DEL MIGLIO D'ORO (Campania)	Ombretta
3 - 8 dicembre	NAPOLI SOPRA E SOTTO (Campania)	Ombretta
8 - 11 dicembre	CH'AL VEGNÀ A BULAGNA (Emilia-Romagna)	Anna

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