



TREKKING ITALIA

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



GT – MAIL

Trekmail numero 855

Novembre 2016

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

Oppure puoi [scaricare il pdf](#)

[Grandi Trek in evidenza](#)

[Altri trek](#)

[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:

SARDEGNA: "Capodanno rurale tre boschi, oliveti, mare, laguni e enogastronomia" accompagna Federica dal 27 dicembre al 1 gennaio

TRENTINO ALTO-ADIGE: "Ciaspole e yoga al Renon", accompagna Alfonso dal 2 al 5 gennaio

FRANCIA: "Nizza fra costa e arrière-pays", accompagna Valentina dal 4 al 8 gennaio

TRENTINO: "Befana 2017: ciaspolate in Val di Rabbi", accompagna Gianni R. dal 4 al 8 gennaio

Grandi trek in evidenza

SARDEGNA

CAPODANNO RURALE TRA BOSCHI, OLIVETTI E DUNE FOSSILI

da martedì 27 dicembre a Domenica 1 gennaio



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 Federica

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 6 novembre

[Vedi la scheda del trek](#)



TRENTINO - ALTO ADIGE

CIASPOLE E YOGA AL RENON

da lunedì 2 a domenica di 5 gennaio

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 anche 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 yoga. Non occorre essere già praticanti di yoga.

Accompagna Alfonso, insegnante di yoga Simona

Quota agevolata per chi fa l'iscrizione entro il 6 dicembre

[Vedi la scheda del trek](#)



TRENTINO - ALTO ADIGE

BEFANA 2017: CIASPOLATE IN VAL DI RABBI

da mercoledì 4 a domenica 8 gennaio

Trek residenziale

Nello splendido scenario del Parco Nazionale dello Stelvio la Val di Rabbi è luogo ideale per gite con le ciaspole grazie ai suoi terreni che attraversano boschi e strade forestali, anche se non mancano cime impegnative anche dal punto di vista alpinistico come il Brenta, la Presanella e l' Ortles. Noi affronteremo ciaspolate non difficili ma che richiedono comunque un buon

allenamento, i dislivelli sono dagli 600 ai 1000 m, con lunghezze dagli 8 ai 12 km e si camminerà mediamente 5/7 ore al giorno.
Inoltre al ritorno delle nostre gite potremo rilassarci nella piscina dell'albergo e fare un idromassaggio.
Accompagna Gianni R.

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

[Vedi la scheda del trek](#)



FRANCIA

NIZZA FRA COSTA E ARRIÈRE-PAYS

da mercoledì 4 a domenica 8 gennaio



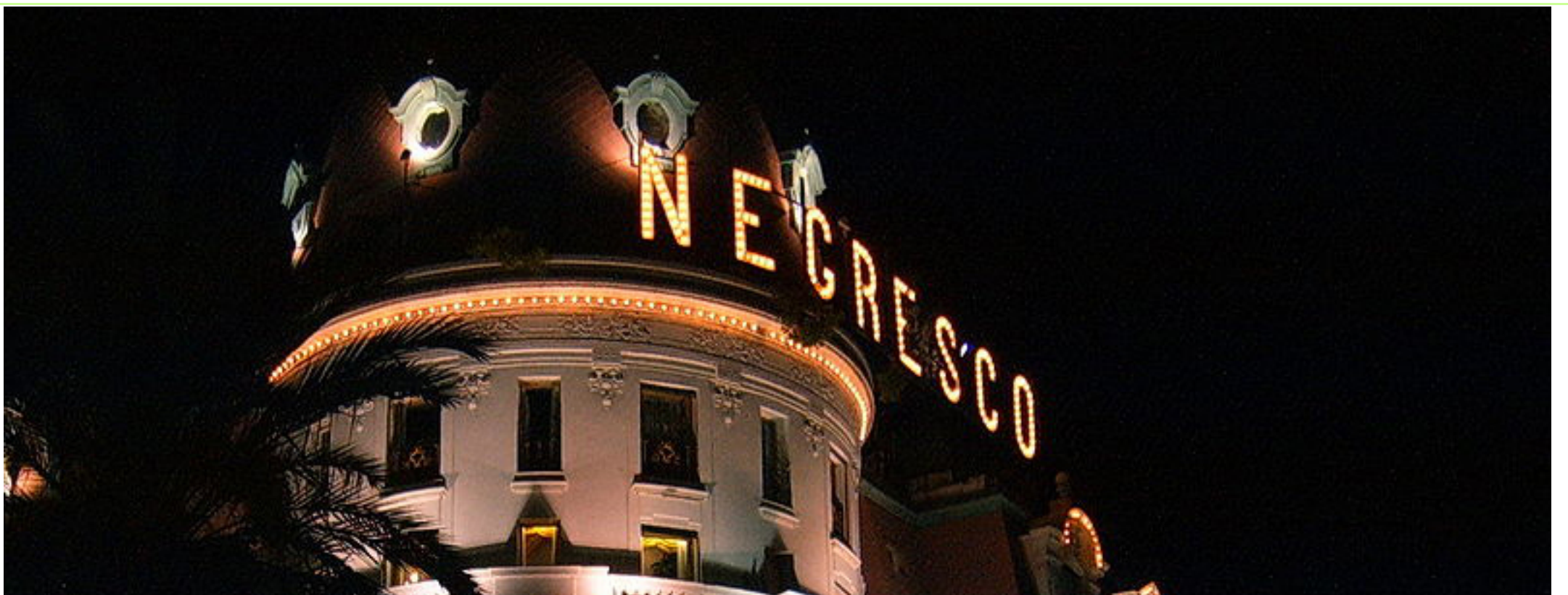
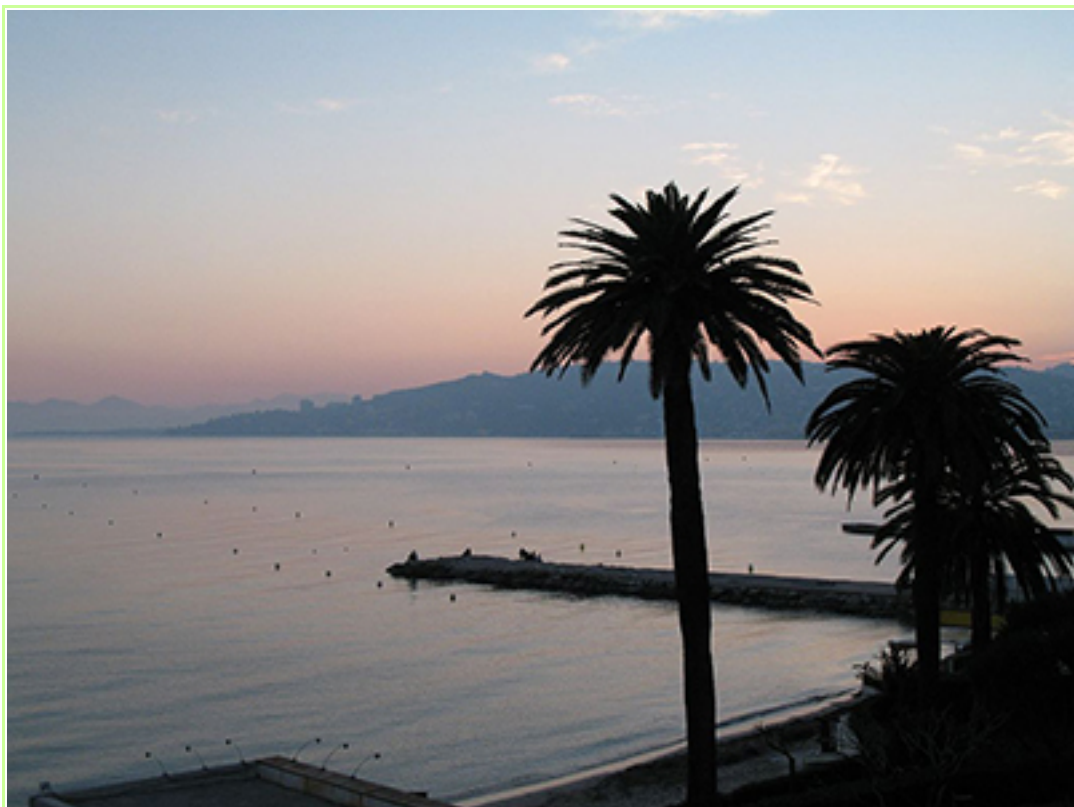
Trek residenziale

Nizza è una grande città molto interessante di per sé e circondata da luoghi incantevoli, sia sul mare che nell'entroterra. Approfitteremo dell'Epifania per fare alcuni trek nei dintorni di Nizza, in luoghi più noti – come l'incantevole penisola di Cap Ferrat e le isole di Lérins di fronte a Cannes – e meno noti come l'Aspremont. Al ritorno faremo un'escursione da Saorge in Val Roya. Il clima a Capodanno è sempre abbastanza buono nel sud della Francia e quindi ci auguriamo di poter fare tutte le nostre escursioni!

Accompagna Valentina

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

[Vedi la scheda del trek](#)



CAPOVERDE

CAMMINARE SULLE NOTE DELLA MORNA DI CESARIA EVORA

da sabato 4 a martedì 14 marzo

Viaggio & Trek



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, la flemma africana 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, approderemo 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 percorreremo le tracce di Amilcar Cabral, ispiratore dei movimenti anti coloniali che nel 1975 portarono all'indipendenza dal Portogallo.

Accompagna Beloyanna

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

[Vedi la scheda del trek](#)



Altri trek

SICILIA
RACCHETTE DI NEVE SULL'ETNA
sabato 11 a giovedì 16 febbraio
Trek residenziale

Un trek residenziale di spettacolari escursioni invernali sull'Etna, il più alto vulcano d'Europa e Patrimonio dell'Umanità: il paesaggio vulcanico innevato, il panorama sul mare e su tutta la Sicilia fanno da cornice alle escursioni con le racchette da neve, dalle quote montane fino ai crateri sommitali dell'Etna a quota 3300 m. La principale attrazione è di camminare sulla neve e sapere che sotto di noi la grande forza della natura è sempre pronta a regalarci gli spettacoli delle eruzioni vulcaniche e imponenti colate laviche. Una "montagna" che si rinnova sempre nella forma e nei colori, dove spicca il fuoco sul bianco della neve, le fioriture etnee sulle nerissime rocce vulcaniche. Una magia di colori e di emozioni per chi esplora i selvaggi versanti dell'Etna con la stessa magia dell'alta montagna.

Accompagna Giovanni R.



LIGURIA
BORGHİ DI PIETRA DEL PONENTE LIGURE
 lunedì 6 a sabato 11 marzo
 Trek residenziale

Borghi di pietra di impronta medioevale con piazzette, vicoli e carruggi dove il tempo sembra che si sia fermato, incastonati nelle valli dell'entroterra a picco sul vicino litorale francese di Mentone. Li raggiungeremo immersi in un paesaggio in cui si mescolano le caratteristiche mediterranee e montane, mulattiere, serre, uliveti, lecci, agrumeti, mimose, rosmarino e mirto. Sullo sfondo a sud lo splendido mare ligure e a nord le vette maestose delle Alpi Marittime.

Accompagna Renato

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

3 - 8 dicembre	NAPOLI SOPRA E SOTTO (Campania) (COMPLETO)	Ombretta
8 - 11 dicembre	CH'AL VEGNÀ A BULAGNA (Emilia-Romagna) (COMPLETO)	Anna
27 dicembre - 2 gennaio	CAPODANNO NELL'AZZURRO CILENTO (Campania) (COMPLETO)	Maria Cristina
27 dicembre - 1 gennaio	CAPODANNO RURALE TRA BOSCHI, OLIVETI E DUNE FOSSILI (Sardegna)	Federica
2 - 5 gennaio	CIASPOLE E YOGA AL RENON (Trentino - Alto Adige)	Alfonso
4 - 8 gennaio	BEFANA 2017: CIASPOLATE IN VAL DI RABBI (Trentino - Alto Adige)	Gianni R.
4 - 8 gennaio	NIZZA: TRA COSTA E ARRIÈRE PAYS (Francia)	Valentina
11 - 16 febbraio	RACCHETE DI NEVE SULL'ETNA (Sicilia)	Gianni R.
4 - 14 marzo	CAPO VERDE: CAMMINARE SULLE NOTE DELLA MORNA DI CESARIA EVORA	Beloyanna
6 - 11 marzo	BORGHİ DI PIETRA DEL PONENTE LIGURE (Liguria)	Renato

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