

Guida ambientale escursionistica Daniele Canossini

abilitato dalla Regione Emilia-Romagna
aderente a AIGAE Ass. Italiana Guide Ambientali Escursionistiche ER051
e ad AltriPassi, guide ambientali escursionistiche dell'Appennino Tosco-emiliano
tel. 349-6743630 / 353-4423901
E-mail: daniele_canossini@hotmail.it, danielecanossini@gmail.com Sito web : www.reggiogas.it

OLTREKING 2023

(oltre il trekking, trekking e oltre, all-trekking)

Reggiogas Verdeblu - via Cecati 3/b
Reggio Emilia - tel. 0522-431875

OLTREKING 2023 PROGRAMMI ESCURSIONI

IL PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI 2023 SI FONDA SULLA SCOPERTA DI TESTIMONIANZE DELLA STORIA E DELLA CULTURA NEL PAESAGGIO NATURALE.

LE PRIME ESCURSIONI SARANNO DEDICATE ALLA **LIGURIA D'INVERNO** TRA CIELO E MARE, POI LE ESCURSIONI SUI PAESAGGI **TRA STORIA E NATURA** DALLA PRIMAVERA ALL'ESTATE, E INFINE **COLORI D'AUTUNNO**.

NEI VIAGGI IN OCCASIONE DEI PONTI ANDREMO A CAMMINARE DI NUOVO IN REGIONI E AMBIENTI MOLTO DIFFERENTI:.,
TRIESTE E IL CARSO IN APRILE, **PENISOLA SORRENTINA** IN NOVEMBRE, **L'ISOLA D'ELBA** IN DICEMBRE.
UGUALMENTE NELLE SETTIMANE NELLA **RIVIERA DEI FIORI** IN MARZO, IN **PROVENZA** IN MAGGIO, IN **CORSICA** IN GIUGNO, SULLE **ALPI DELLA VAL D'AOSTA** IN LUGLIO E IN **GARGANO** IN SETTEMBRE CAMMINEREMO ALLA RICERCA DI UN RAPPORTO EQUILIBRATO UOMO-NATURA, AMBIENTE NATURALE E CULTURA.
BUON DIVERTIMENTO.

giorno	data inizio	data fine	TITOLO	SERIE
domenica	15/01/23		DA CORNIGLIA A RIOMAGGIORE – per Volastra e Manarola (SP)	INVERNO IN LIGURIA
domenica	29/01/23		DA LA SPEZIA A RIOMAGGIORE - verso le Cinqueterre (SP)	INVERNO IN LIGURIA
domenica	05/02/23		LA VIA FRANCIGENA IN LUNIGIANA– da Villafranca ad Aulla (MS)	TRA STORIA E NATURA
sabato	18/02/23		DA CHIAVARI A RAPALLO– I Cinque campanili (GE)	INVERNO IN LIGURIA
sabato	25/02/23		DA RAPALLO A RECCO– per Portofino Vetta (GE)	INVERNO IN LIGURIA
domenica	05/03/23		CASTELLARANO E RIO ROCCA - Big Bench e nuovi percorsi (RE)	TRA STORIA E NATURA
domenica	12/03/23		ANELLO DEL RIO MAILLO– gioielli nascosti da Felina (RE)	TRA STORIA E NATURA
viaggio	18/03/23	25/03/23	SANREMO E RIVIERA DEI FIORI - Liguria Far West (IM)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	02/04/23		IL MONTE CA' DI VIOLA – Big Bench e gessi t(RE)	TRA STORIA E NATURA
domenica	16/04/23		GROPPO MAGGIO – miniere e ofioliti da Corchia (PR)	TRA STORIA E NATURA
ponte	22/04/23	25/04/23	TRIESTE E IL CARSO – dal M. Hermada alla Val Rosandra (TS)	VIAGGI MEDITERRANEI
viaggio	29/04/23	07/05/23	ALTA PROVENZA: IL VERDON– le gole più famose d'Europa (F)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	14/05/23		POGGIO BIANCO DRAGONE – miniere e ofioliti da Palagano (MO)	TRA STORIA E NATURA
domenica	21/05/23		IL MONTE CAIO – da Agna per Armanetti e S. Matteo (PR)	TRA STORIA E NATURA
domenica	29/05/23		LE CASCATE DI SANT'ANNA PELAGO e Bassa del Saltello (MO)	TRA STORIA E NATURA
viaggio	02/06/23	10/06/23	CORSICA SUDOVEST – dal Valinco a Bonifacio (F)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	18/06/23		IL MALPASSO E LINARI – anello da Rigoso (PR-MS)	TRA STORIA E NATURA
domenica	25/06/23		MONTE CIMONE – il tetto dell'Appennino Settentrionale (MO)	TRA STORIA E NATURA
domenica	02/07/23		PRATO FIORITO E ORRIDO DI BOTRI – incisioni nel tempo (LU)	TRA STORIA E NATURA
trekking	15/07/23	23/07/23	ALTA VIA DEI GIGANTI – dal G. San Bernardo alla V.d' Ayas (AO)	I MONTAGNE D'ITALIA
viaggio	16/09/23	23/09/23	GARGANO E ISOLE TREMITI – escursioni e storie (FG)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	01/10/23		MONTE CAPRARA – anello di Monte Sole da Marzabotto (BO)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	15/10/23		LO STECCO DEL MERLO – foliage in Val Dolo (RE-MO)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	22/10/23		L'ORRIDO DI GEA – faggete e castagneti tra i folletti (BO)	COLORI D'AUTUNNO
ponte	01/11/23	05/11/23	LA PENISOLA SORRENTINA – limoni, baie, vista sui due golfi (NA)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	12/11/23		IL MONTE DI VAIRO – sulla Via del Sale da Palanzano (PR)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	19/11/23		L'ALTA VERSILIA – Apuane vista mare da Stazzema (LU)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	26/11/23		ISOLA PALMARIA – di fronte a Portovenere (SP)	COLORI D'AUTUNNO
ponte	08/12/23	10/12/23	ISOLA D'ELBA – le miniere e i panorami dell'est (LI)	VIAGGI MEDITERRANEI

Guida ambientale escursionistica Daniele Canossini

abilitato dalla Regione Emilia-Romagna
aderente a AIGAE Ass. Italiana Guide Ambientali Escursionistiche ER051
e ad AltriPassi, guide ambientali escursionistiche dell'Appennino Tosco-emiliano
tel. 349-6743630 / 353-4423901
E-mail: daniele_canossini@hotmail.it, danielecanossini@gmail.com Sito web : www.reggiogas.it

OLTREKING 2022

(oltre il trekking, trekking e oltre, all-trekking)
Prenotazioni e iscrizioni: c/o

Reggiogas Verdeblu - via Cecati 3/b
Reggio Emilia - tel. 0522-431875

LIGURIA D'INVERNO

- *Le escursioni richiedono un po' di curiosità sulle radici della storia e delle storie della natura, oltre a scarponcini alti, equipaggiamento impermeabile e pranzo al sacco con borraccia piena. Sono utili un thermos, berretto, da sole o da freddo in base alla stagione, molto utili i bastoncini.*

DOMENICA 15 GENNAIO: DA CORNIGLIA A RIOMAGGIORE

in treno a camminare sulle Cinqueterre (SP)

Dal borgo sopraelevato di Corniglia, saliremo tra fasce di ulivi e vigne fino alla quota del leccio. Una discesa per il borgo di Volastra termina a Manarola per una sosta alla Marina. Il sentiero ripido e panoramico della Beccara ci porta a Riomaggiore per il treno di ritorno. Mimose fiorite e ultimi corbezzoli.

Km 12, dislivello 500 m in salita, = in discesa, 5 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 21 circa.

Iscrizioni € 15, biglietto del treno autonomo.

DOMENICA 29 GENNAIO: DALLA SPEZIA A RIOMAGGIORE dalla città alle Cinqueterre (SP)

Dalla stazione della Spezia saliremo per crose e scalinate alla Castellina e tra pinete al Monte di Biassa con vista sulla città, il porto, il golfo e le isole, e l'Appennino, forse innevato, a nord. Dalla sella Bramapane si scavalca il crinale e con viste sulle Cinqueterre e sul mar Ligure si scende al Santuario di Montenero e infine a Riomaggiore

Km 15, dislivello 700 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 21 circa.

Iscrizioni € 15, biglietto del treno autonomo.

DOMENICA 5 FEBBRAIO: LA VIA FRANCIGENA IN LUNIGIANA

da Villafranca ad Aulla (MS)

Dalla stazione di Villafranca saliremo per stradelle lungo il torrente Bagnone a Filetto e alla passerella sul fiume. Lungo mulattiere, tra castelli, pievi e i resti dei domini dei Malaspina, attraverseremo Virgoletta, Fornoli, Terrarossa e termineremo ad Aulla, lungo la Via Francigena, con belle fioriture ai piedi delle vette innevate del crinale.

Km 16, dislivello 300 m in salita, 400 in discesa, 5 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 21 circa.

Iscrizioni € 15, biglietto del treno autonomo.

SABATO 18 FEBBRAIO: DA CHIAVARI A RAPALLO per i Cinque Campanili (GE)

Dalla stazione di Chiavari saliremo lungo il Sentiero Liguria per il Santuario delle Grazie e Sant'Andrea, mentre si apre la vista sul Golfo del Tigullio. Dalla Chiesa di S. Pietro lasceremo la costa per inoltrarci nella valletta del Rio Semorile lungo il sentiero dei 5 campanili, fino alla panoramica chiesa di S. Ambrogio, di nuovo alta sulla costa. Da qui per crose scenderemo a Rapallo, e dopo un giro per locali ci sarà il treno di rientro.

Km 17, dislivello 550 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 23,45 circa.

Iscrizioni € 15, biglietto del treno autonomo.

SABATO 25 FEBBRAIO: DA RAPALLO A RECCO per San Lorenzo e Portofino Vetta (GE)

Dal porto di Rapallo si segue il Sentiero Liguria, che sale gradualmente con vista su Santa Margherita e su tutto il Golfo del Tigullio, Dopo la Chiesa di San Lorenzo della Costa, puntiamo a Portofino Vetta (423 m) per proseguire sulla Via del Mare per il borgo di Ruta e il Colle di Monte Esoli. La discesa sul sentiero delle tre palle rosse offre vista e tramonto sul Golfo Paradiso e su Camogli, fino al borgo di Recco, con una visita a focaccerie prima del treno.

Km 16, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 23,45 circa.

Iscrizioni € 15, biglietto del treno autonomo.

TRA STORIA E NATURA

• *Le escursioni richiedono un po' di curiosità sulle radici della storia e delle storie della natura, oltre a scarponcini alti, equipaggiamento impermeabile e pranzo al sacco con borraccia piena. Sono utili un thermos, berretto, da sole o da freddo in base alla stagione, molto utili i bastoncini.*

DOMENICA 5 MARZO: CASTELLARANO E RIO ROCCA

tra big bench e nuove ciclopedonali lungo il Secchia (RE-MO)

Partiremo dal bellissimo centro medievale per imboccare la nuova ciclopedonale lungo il Secchia fino alla stretta del Pescale e alla Pioppa. Una salita ci porta alla Big Bench granata Reggiana e alla Maestà Bianca. Per San Valentino chiesa poi castello si scende nell' Area Protetta del Rio Rocca, e sul Rio Degani saliremo ai vigneti del Farneto. Una ciclopedonale con due passerelle sul Secchia ci farà scoprire un canyon.

Km 17, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5 ore di cammino. Viaggio in auto, ritrovo Parcheggio Cecati alle 8, con rientro alle 19 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 12 MARZO : ANELLO DEL MAILLO

tra Felina, Montecastagneto e Pietradura(RE)

Partiremo da Felina per Pietradura, borgo di vetta con case-torre. La discesa lenta verso il Rio Maillo che si costeggia fino a Ca' di Buio, fa poi seguito alla salita a Ferniola e Montecastagneto, poi sul Monte Battuta e a Roncroffio. Infine si torna a Felina per la Fola e Castagnedolo. Borghi isolati e poco noti, valli boschive e antiche fattorie isolate.

Km 16, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo a Puianello - parcheggio lato farmacia alle 8, con rientro alle 19 circa.

Iscrizioni € 10

DOMENICA 2 APRILE: MONTE CA'DI VIOLA

Big bench e gessi da Castelnovo a Busana (RE)

Da Castelnovo si raggiunge Carnola e Costa dei Grassi. Dopo la panoramica panchina viola del Monte Ca' di Viola, si scende a Frassineto, Talada, Mulino del Rosto, Ca' Malagoli e per boschi e gessi alti sul corso del Secchia fino a

Busana, dove si riprende la corriera. Fioriture e paesaggi inusuali su sentieri non segnati.

Km 16, dislivello 500 m in salita, 400 m in discesa, 5,00 ore di cammino.

Viaggio in corriera SETA, ritrovo a Puianello, lato farmacia, alle 8,15 con rientro alle 19,30 circa.

Iscrizioni € 10, biglietti autonomi

DOMENICA 16 APRILE : GROppo MAGGIO

miniere e ofioliti da Corchia (PR)

Partiremo tra le case antiche e raccolte di un borgo di sapore medievale, per poi salire gli imbrocchi di vecchie miniere tra affioramenti di rocce vulcaniche e fioriture rare. Segue il panoramico crinale del Monte Binaghè e del Groppo della Donna, quindi la solitaria chiesa di San Bernardo. Per il bellissimo balcone roccioso di Groppo Maggio, sede di altre miniere, si torna a Corchia.

Km 16, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino. Viaggio in auto, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 14 MAGGIO : POGGIO BIANCO DRAGONE

miniere e ofioliti da Palagano (MO)

Partiremo dal paese di Palagano per salire a Montemolino e al Lago Mondriato, con vista sulla catena del Cusna. Salendo ancora alle pendici del Monte Cantiere, con vista sulle Balze del Cinghio del Corvo, scenderemo al paese di Boccassuolo, con antico campanile su una ofiolite. In discesa in Val Dragone si attraversa il Poggio Bianco, ricco di antichi imbocchi di miniere di rame, di fronte al Monte Calvario. Tornati a Palagano, ci fermeremo in auto al Monte Calvario, altra bellissimo affioramento vulcanico.

Km 15, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 21 MAGGIO : IL MONTE CAIO

anello da Agna per gli Armanetti e San Matteo (PR)

Partiremo da un piccolo borgo della Val Parma per risalire tra vasti panorami il dolce crinale degli Armanetti e dopo una sosta al solitario Eremo di San Matteo saliremo alle spettacolari balze del Lagolaio e alla vetta del Monte Caio, con il monumento all'agronomo Bocchialini. In discesa troveremo la plurisecolare Faggia d'Agna e con la panoramica vista dal Monte Nocellara si torna ad Agna. Fioriture e vista incredibile.

Km 16, dislivello 700 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino. Viaggio in auto, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 29 MAGGIO: LE CASCATE DI SANT'ANNA PELAGO

anello lungo il Rio Valdarno e la Bassa del Saltello (MO)

Partiremo da S. Anna per risalire una valletta costellata di cascate, in questo periodo ricche di acque, dal Rio Valdarno al Passo del Terzino. Saliti al Laghetto delle Crocette e al Colle delle Vacche, seguiremo il panoramico crinale 00 per Monte Romecchio e la Bassa del Saltello, dove le guide di Civago vi conducevano i prigionieri alleati fuggiti per superare la Linea Gotica. Per faggete e pascoli si torna a Sant'Anna.

Km 17, dislivello 700 m in salita, = in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 18 GIUGNO : IL MALPASSO E LINARI

anello da Rigoso per confini, laghi e sorgenti (PR-MS)

Partiremo dal borgo di Rigoso per risalire una valletta tra faggete al Lago Verdaro, poi tra pascoli fino a sbucare sul crinale del Malpasso (1815 m), così chiamato per il pericoloso passaggio di confine per i contrabbandieri locali. Lungo il crinale 00 per Cima Canuti e il Picco Turina si scende alla Foce Banciola, con i suoi cippi confinari di 3 Stati. Calando sul Passo di Linari presso i ruderi dell'ospitale medievale, si contorna le rive del Lagastrello cercando di solito invano le vere sorgenti dell'Enza. Per il Lago Squincio si torna a Rigoso sulla storica mulattiera detta Via del Sale.

Km 17, dislivello 800 m in salita, = in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 25 GIUGNO : IL MONTE CIMONE

sul tetto dell'Appennino Settentrionale (MO)

Partiremo da Doccia di Fiumalbo per risalire tra capanne "celtiche" o longobarde i fianchi della montagna. Tra molte curiosità e una fioritura splendida si risale il Monte Lagoni e per il crinale della Piazza si apre la vista su decine di vette- Dopo aver aggirato il roccioso Cimoncino, la vetta più alta dell'Appennino settentrionale, pur occupato dalla base meteorologica dell'Aeronautica e dal CNR offre un panorama su mezza Italia. Per crinali, faggete, pinete e pascoli si torna a Doccia, evitando del tutto gli impianti sciistici.

Km 12, dislivello 850 m in salita, = in discesa, 5 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 10

DOMENICA 7 LUGLIO : PRATO FIORITO E ORRIDO DI BOTRI

incisioni storiche e naturali (LU)

Partiremo dal paese di San Cassiano di Controne in Comune di Bagni di Lucca per un anello del Monte Prato Fiorito, ricco di incisioni storiche e preistoriche, oltre al motivo del nome e a panorami tra monti e mare. Nel pomeriggio ci si sposta nel vicino Ponte a Gaio, luogo di imbocco del suggestivo Orrido di Botri, il più stretto canyon d'Europa, che si risale per 2 km circa e ritorno.

Km 15, dislivello 800 m in salita, = in discesa, 7 ore di cammino.

Viaggio in pulmino, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 6 con rientro alle 22 circa.

Iscrizioni € 50. Obbligatorie scarponi e ricambio completo (guadi continui alti 70-90 cm in acque gelide)

Guida ambientale escursionistica Daniele Canossini

OLTREKING 2023

aderente a AIGAE Ass. Italiana Guide Ambientali Escursionistiche
tel. 349-6743630 / 353-4423901

E-mail: daniele_canossini@hotmail.it web: www.reggiogas.it

SABATO 22 – MARTEDI 25 APRILE

TRIESTE E IL CARSO

ALLA SCOPERTA DELL'ALTOPIANO CALCAREO CHE HA DATO NOME AI FENOMENI GEOLOGICI PIU' MISTERIOSI, DOLINE, GROTTI, FIUMI SOTTERRANEI, PANORAMI DAL CIGLIONE SUL MARE ADRIATICO, TRA I VILLAGGI SLOVENI E LA CITTA' DI TRIESTE, TRA FERROVIE ABBANDONATE DA CENT'ANNI E LA PROFONDA VAL ROSANDRA IN UN CONNUBIO TRA NATURA E STORIA UNICO: LE TRINCEE DEL MONTE HERMADA, LA FOIBA DI BASOVIZZA, IL LAGO DI DOBERDO', LA VAL ROSANDRA

Sabato 22 : viaggio in pullman con partenza da via Cecati a RE alle ore 4 per la Venezia Giulia. Sosta alla Foce del Timavo ed escursione alle retrostanti trincee e forti del Monte Hermada, quindi sul sentiero Rilke, che percorreremo lungo la costa dal Castello di Duino a Sistiana. Cena e pernottamento in centro a Trieste (4 ore di cammino, 400 m di dislivello).

Domenica 23: escursione sulla Traversata Mediterranea lungo il ciglione carsico da Aurisina ad Opicina e al Monte Spaccato. Si attraversano diversi paesi di lingua slovena e le Vedette con i vasti panorami sul Golfo di Trieste e le Alpi, oltre al moderno Santuario di Monte Grisa. (5 ore di cammino, 400 m di dislivelli)

Lunedì 24 : escursione dalla Sella Longera alla Foiba di Basovizza, poi sull'antica ferrovia asburgica, discesa al Botazzo e in Val Rosandra, salita al Monte Carso e discesa nel paese di Dolina. Un concentrato di storia e natura del tutto straordinario. (6 ore di cammino, 600 m di dislivelli)

Martedì 25 : Ultimo giro nel centro storico di Trieste ed eventualmente alla Risiera di San Sabba. Durante il rientro sosta per una passeggiata attorno al Lago di Doberdò. Verso le 14 partenza in pullman con arrivo previsto a Reggio E sulle 22.

Pernottamento in albergo a Trieste, con colazione. Pranzi e cene sono liberi. Necessari scarponcini, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia, necessario da notte, asciugamani o accappatoio e ricambi. Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata, in cui ognuno deve caricare ogni giorno il pranzo al sacco, consigliato da casa almeno per il primo giorno. Cassa comune per le spese di viaggio: circa € 500 a testa per tutte le spese, esclusi cene e pranzi. Scadenza prenotazioni 31 gennaio, acconto 100 €.

SANREMO - CAMMINARE NELLA RIVIERA DEI FIORI

sabato 18 - sabato 25 MARZO

DOVE LE ALPI TOCCANO IL MARE, SI ARROCCANO DECINE DI BORGHI TRA LE VALLI ARGENTINA, NERVIA, ROIA, CONTESI PER SECOLI TRA I DORIA, I GRIMALDI, I SAVOIA. SENTIERI IN VISTA MARE TRA LIGURIA E COSTA AZZURRA, LE FIORITURE E I CONTRASTI DI VERDE, AZZURRO E IL BIANCO DELLE ALPI INNEVATE, SULLE TRACCE DI GRANDI SCRITTORI.

Sabato 18 : Bussana - partenza alle ore 7 da Reggio E. (stazione FS) per Sanremo, arrivo alle 14, sistemazione in albergo. Alle 15,30 autobus per il vicino borgo marino di Arma di Taggia, da cui lungo il mare alla grotta dell'Arma, chiesa rupestre lungo la via romana Julia Augusta, che da Tortona arrivava ad Arles. Dal paese nuovo si sale a Bussana Vecchia 184 m, borgo fantasma abbandonato dal terremoto del 1887, e da alcuni decenni riabitato da estrosi artisti. Una discesa e lo scavalco del Poggio precedono l'arrivo a Sanremo per la pista ciclabile e i giardini di Villa Nobel e villa Ormond.
3,30 ore di cammino, 250 m. di disl. in salita e 250 in discesa.

Domenica 19 : il Monte Bignone - ore 9 bus per San Romolo 780 m, il Santuario venerato da tutti i sanremaschi. Dal grande prato si sale a raggiungere la panoramica vetta del M. Bignone 1299 m, sede di un antico castelliere ligure. Vista su tutta la riviera, le alpi Marittime e la Costa. Si scende all'Oratorio di S. Giovanni 797 m, tra vasti prati, e dopo una sosta ad un altro castelliere ligure sul Monte Colma, si scende per oliveti e ginestre a Verezze S. Antonio 325 m, da cui il bus riporta a Sanremo.
4,30 ore di cammino, 550 m di disl. in salita, 980 in discesa

Lunedì 20: Seborga e Ospedaletti - 8,30 bus per Bordighera e visita al centro storico. 10,45 bus per Seborga 500 m, famoso per avere ancora una principessa e una zecca, eredi dei Templari, secondo la leggenda nati proprio qui. Scavalco con sentieri storici e cippi confinari il M. Nero 548 m, scendiamo al santuario delle Porrine 174 m, poi ancora tra scalinate allo storico borgo costiero di Ospedaletti. Sulla ciclopedonale (antica ferrovia, prima in galleria poi lungo il mare) arriviamo a Sanremo.
5 ore di cammino, 150 m. di disl. in salita, 600 m. in discesa. Possibilità di evitare un'ora con un bus da Ospedaletti.

Martedì 21 : Taggia e Pompeiana - ore 8,40 trasferimento in bus a Taggia 80 m, celebre ovunque se non altro per le olive. Visitato il bellissimo centro storico e superato il ponte medievale a 15 arcate, su stradine campestri, oliveti e case isolate si salirà al borgo di Castellaro 238 m. Una stradina sale al suggestivo Santuario di Lampedusa, con i lecci secolari. La salita prosegue fino al panoramico Monte delle Sette Fontane 779 m. Per il M. Croce in discesa si arriva nel borgo di Pompeiana 152 m, con viste su tutta la costa. Attraverso una valletta si scende nei vicini borghi marinari di Riva Ligure e Santo Stefano, da cui rientro in bus a Sanremo.
6 ore di cammino, 700 m di disl. in salita, 750 in discesa.

Mercoledì 22 : La Val Nervia - ore 8,30 trasferimento in bus a Ventimiglia e visita alla città medievale. Alle 11 autobus lungo la val Nervia per Pigna 280 m e visita al magnifico centro storico per secoli parte del Ducato di Savoia. Quindi partenza a piedi sulla mulattiera selciata per la chiesa abbandonata di S. Paolo e poi per il borgo arroccato di Castelvittorio 389 m, che ha cambiato tre nomi. Ancora su mulattiere e stradette si sale all'Oratorio di S. Sebastiano e con un ponte ad arco del '500 si risale al panoramico borgo di Baiardo, il più alto della Riviera di Ponente (900 m). Un sentiero a saliscendi porta a Pian del Re e a San Romolo 780 m. Bus per Sanremo.
6,30 ore di cammino, 800 m. di disl. in salita e 300 m. in discesa.

Giovedì 23 : Le Otto Terre - 8,30 trasferimento in bus a Bordighera, e per un sentiero suggestivo tra le palme, antico beodo, canale di irrigazione prediletto da Monet, raggiungeremo il borgo di Sasso 206 m. Seguiranno i bellissimi paesi di Vallebona e San Biagio della Cima (100 m), separati da due valichi di circa 200 m, ognuno con un oratorio. Le 8 Terre furono un'antica Repubblica di Comuni che si ribellarono per un secolo alle alte tasse dei Conti di Ventimiglia. Discesi a Camporosso si rientra in bus a Sanremo.
4,30 ore di cammino, 550 m di disl. in salita, 550 in discesa

Venerdì 24 : la Valle Roia - ore 8,30 partenza in bus per Ventimiglia, da cui si sale per l'antica mulattiera dei Santuari, superando la Madonna delle Virtù, sotto una parete spettacolare di calcari, e dopo alcuni bunker dell'ultima guerra, alla Madonna della Neve. Lasciata la Valle Roia, si scende all'Oratorio di S. Bernardo tra vigne del vino rossese ed oliveti fino al bellissimo borgo di Dolceacqua, con il ponte ad arco sul Nervia e il rudere del castello dei Doria. Assaggiate le Michette e il rossese si torna in bus a Sanremo.
5 ore di cammino, 700 m. di disl. in salita, 600 m. in discesa.

Sabato 25 : Sanremo - Mattina dedicata alla città, animata dal mercato, e visita guidata per chi vuole, alla Pigna, ai quartieri liberty, alla chiesa russa ecc. Si potrà in alternativa noleggiare una bici o e-bike e pedalare sulla ex-ferrovia tra i paesi lungo il mare, fino alle borgate di S. Stefano e S. Lorenzo (40 km a/r). Treno per Reggio alle 14 e arrivo verso le 21 con sosta a Genova.

- Viaggio in treno. Pernottamento in albergo. Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata, in cui ognuno deve caricare ogni giorno il pranzo al sacco, da procurarsi in autonomia. Ricambi, beauty, scarpe da città e altro in borsone o trolley da lasciare in albergo. Le colazioni saranno in albergo, le cene sono autonome.
- In alcune sere sono previste visite guidate alla città di Sanremo, centro storico, porto, luoghi di Calvino ecc.
- Necessari scarponcini alti, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia, pranzo al sacco per il primo giorno.
- Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata,
- Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi e cene esclusi circa € 650.
- Iscrizioni ENTRO il 30 GENNAIO
- salvo esaurimento posti, con acconto di € 150 sulla cassa comune.

DA SABATO 29 APRILE A DOMENICA 7 MAGGIO

ALTA PROVENZA - LUNGO LE GOLE DEL VERDON

SETTIMANA DI ESCURSIONI NELLA PROVENZA INTERNA, LUNGO IL CORSO DEL FIUME VERDON, UNO DEI PIU' SUGGETTIVI D'EUROPA, CON UNA SUCCESSIONE DI PROFONDE GOLE, VASTI LAGHI, ALTOPIANI DI LAVANDA E ANTICHE CITTADINE, GROTTIE PREISTORICHE E SORGENTI CARSICHE, PINETE E PANORAMI, FIORITURE E PARETI DI 900 M.

Sabato 29 : GRES D'ANNOT- ore 4 - partenza in pullman dal parcheggio Cecati a Reggio E. per Nizza e lungo il Var arriviamo ad Annot, nelle Prealpi provenzali. Percorreremo come prima escursione una serie falesie spettacolari, dette Gres d'Annot, con guglie di conglomerato, arenarie e vallette, con famosi siti di arrampicata. Al termine il pulmino ci porterà oltre il Col de Toutes Aures nella valle del Verdon e costeggiando il grande lago di Castillon, a Castellane, cittadina storica nel parco regionale. Pernottamento e cena in albergo storico nella piazza centrale.

(3 ore di cammino, dislivello 400 m)

Domenica 30 : TRIGANCE - 8,30 partenza in pullman per Trigance, piccolo borgo arroccato nella valle dello Jabron. L'escursione segue la GR 49 aggirando tra vigneti e pinete il Sommet de Breis e tra case isolate e ruderi ci si affaccia sulle profonde gole del Verdon al Belvedere di Rancoumas. In discesa si raggiunge un ponte antico sul Verdon risalendo al piazzale di Point Sublime. Rientro in albergo a Castellane. Salita facoltativa all'Oratorio di Notre Dame du Roc, santuario che domina il paese.

(4 ore di cammino, dislivelli + 550 m, - 500 m).

Lunedì 1 : ROUGON - ore 8,30 partenza a piedi da Castellane lungo la GR 4, che segue il corso del Verdon dall'alto, tra borghi e pascoli, con grandi viste sulle gole e le vette delle Prealpi. Passando sotto le tormentate rocce del Brandis, si attraversa un vasto altopiano prativo per poi scendere al borgo storico di Rougon. Rientro a Castellane in pullman.

(6 ore di cammino, dislivelli + 800 m, - 750 m). *Possibile abbreviare.*

Martedì 2 : SENTIERO MARTEL - ore 8,30 partenza in pullman per Point Sublime, dove si parte per la traversata delle gole più profonde e spettacolari. Dopo alcune gallerie si costeggia il fondo della gola con pareti di circa 1000 m sui due lati. Sosta alla confluenza con l'Artuby, con eventuale pediluvio. Sempre lungo il fiume si arriva a risalire a tornanti la mulattiera che raggiunge il Rifugio La Maline e il pullman per Castellane.

(totale 6,30 ore di cammino, dislivelli + 850 m, - 700 m)

Mercoledì 3: SAINT MAURIN - ore 8,30 partenza in pullman con i bagagli per le Grotte di Saint Maurin, uno stupefacente villaggio trogloditico scavato nella tenera roccia calcarea. Guadato un ruscello si sale alla mulattiera scavata a mezza costa a picco sulla gola. Scendendo tra pinete al Lago di Sainte Croix, sarà possibile affittare canoe e barche per la risalita spettacolare della gola. Nel tardo pomeriggio il pullman ci porta a Riez, piccola città ligure, romana e medievale con antica cattedrale. Cena e notte in albergo.

(3,30 ore di cammino, dislivelli + 200, - 480).

Giovedì 4 : QUINSON - ore 8,30 partenza in pullman per Quinson, dove iniziano le Basses Gorges del Verdon, ma non meno suggestive. L'escursione lungo la gola a livello del fiume è spettacolare, fino a che si risale ad una cappella dedicata a Saint Maxime sul vicino altopiano e si rientra tra antichi pascoli ormai ricoperti di macchia mediterranea. Nel pomeriggio eventuale noleggio di canoe o barche elettriche per percorrere le gole. Rientro a Riez in pullman.

(4 ore di cammino, dislivelli 300 m).

Venerdì 5 : MOUSTIERS – ore 8,30 partenza in pullman per Moustiers, suggestiva cittadina addossata alle rocce e al suo Santuario con cometa perenne sulla gola. Visita al mercato provenzale e poi escursione sull'altopiano di Naverre, con resti della antica civiltà ligure, capanne in pietra e muri di confine. La discesa avviene su una mulattiera selciata detta Via Romana. Rientro a Riez in pullman. Facoltativa salita alla cappella di St. Maxime, sul luogo dell'antica città gallo-romana.

(4 ore di cammino, dislivelli 450 m).

Sabato 6 : L'IMBUT - ore 8,30 partenza in pullman per la Corniche Sublime, la strada panoramica più spettacolare, fino a les Cavaliers, belvedere sulle gole, Il sentiero scende ripido a tornanti fino in fondo e prosegue verso valle con alte pareti, caverne e qualche cavo metallico di appoggio nei punti più stretti. Si può proseguire fino all'Imbut, dove il fiume sparisce sotto cumuli di sassi e i canoisti devono fare un tratto a piedi. Una ripida mulattiera scavata nella roccia a tornanti, e per legge a senso unico, risale di nuovo sulla strada della Corniche. Il pullman ci porta ad Aiguines e al lago di St Croix per eventuali soste, quindi a Riez.

(5 ore di cammino, dislivelli + 400, - 380).

Domenica 7 : - VINON – Partenza in pullman per il vicino paese di Vinon, sede di un mercato alimentare domenicale e prossimo alla foce del Verdon nella Durance. Al termine partenza in pullman con eventuale sosta alla Basilica di S. Maria Maddalena a Saint Maximin.

Arrivo a Reggio in tarda serata.

Viaggio in pullman, pernottamenti in alberghi. Escursioni con zainetto leggero, oltre a scarponcini, sandali, borraccia, abbigliamento impermeabile, berretti e occhiali da sole, bastoncini per chi li usa. Ricambi, eventuale costume e telo per bagni nei laghi e imbarcazioni, necessario per igiene personale e altro materiale in borse da lasciare in camera.

- **Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria**
- Spese previste con cassa comune circa 990 € a testa, **esclusi noleggi, pranzi e i pasti in corso di viaggio.**
- Iscrizioni **entro il 31 GENNAIO** con acconto di 300 €, salvo esaurimento posti disponibili.

VENERDI' 2 – SABATO 10 GIUGNO**CORSICA SUDOVEST**

LUNGO LE COSTE DELLA CORSICA SUDOCCIDENTALE, SCOPRIREMO I FIORI E I PROFUMI DEL MEDITERRANEO, SULLE FORTIFICAZIONI PREISTORICHE, NELLE TORRI DI GUARDIA GENOVESI, TRA DECINE DI SPIAGGE ISOLATE E LE FALESIE BIANCHE NELLE BOCHE DI BONIFACIO: UNA GRANDE VARIETÀ DI PAESAGGI IN POCHI GIORNI E A POCHE ORE DALLA TOSCANA.

Venerdì 2 giugno: CORTE - partenza in pulmino alle ore 4 da via Cecati a RE per Livorno, imbarco e partenza traghetto alle 8 con arrivo alle 12,30 a Bastia. Trasferimento in pulmino per Corte (sosta per una visita), il colle di Vizzavona, le valli Gravona e Taravo, il golfo del Valinco. Cena e pernottamento in bungalow, vicino a Propriano.

Sabato 3 giugno: PORTO POLLO - partenza in pulmino per Porto Pollo da cui inizia l'escursione lungo una tappa del Sentiero Mare-Monti sud per la grande spiaggia di Cupaghia e lungo la costa con bagni possibili in diversi punti tornando a Porto Pollo. Visita al sito preistorico di Filitosa, il più interessante dell'isola, con strutture difensive e menhir risalenti da 2500 a 1200 anni fa. Rientro a Propriano. (totale 4 ore di cammino, 250 m di dislivelli).

Domenica 4 giugno: SENETOSA - trasferimento all'altopiano di Cauria, luogo sacro preistorico, coi dolmen, menhir e allineamenti astronomici, attraverso i quali si compie un breve anello. Trasferimento al vicino Tizzano, borgo marinaro e partenza a piedi lungo il Sentiero dei Doganieri, tra massi granitici, fari, torri alternati alle numerose spiagge fino al Faro di Senetosa e alla spiaggia di Cala di Conca. il pulmino ci riporta a Propriano. (6 ore di cammino, 300 m di dislivelli).

Lunedì 5 giugno: CAMPOMORO – escursione alla torre e al porto di Campomoro, lungo il Sentiero dei Doganieri fino a Cala Agulia e rientro tra pascoli e macchia. con soste bagno possibili. Trasferimento in pulmino a Grossa, per visitare la isolata chiesa romanica di San Giovanni. Rientro a Propriano. (5 ore di cammino, 300 m di dislivello).

Martedì 6 giugno: COTI CHIAVARI – oggi prima escursione alla torre genovese di Capo di Muro. con grande panorama sul golfo di Ajaccio, e anello tra i graniti costieri. Seconda escursione nella Foresta Demaniale di Coti-Chiavari, una delle più vaste dell'isola, con lecci, pini, antichi penitenziari maschili e femminili. (6 ore di cammino, 500 m di dislivelli)

Mercoledì 7 giugno: ROCCAPINA – si parte in pulmino e dopo una sosta nel borgo storico di Sartene, si arriva alla spiaggia di Roccapina. Superata la roccia detta il Leone, si cala nella lunghissima spiaggia di Erbaggio, con bagni e ritorno per altro sentiero più aspro a Roccapina. In pulmino si sosta poi alla Parata Murata e alla Baia di Figari, per una breve escursione tra saline e spiagge. Infine, trasferimento al camping Trinità, cena e pernottamento in bungalow, tra rocce di granito al tramonto. (4 ore di cammino, 400 m di dislivello)

Giovedì 8 giugno: CAPO DI FENO – escursioni e bagni lungo la costa a due facce: prima il granito rosso, poi il bianco calcare, divisi dalla spiaggia di Paraguano. A piedi dal camping si scende a Capo di Feno, poi nelle spiagge di Cala Genovese, al fiordo di Fazzio e al Faro della Madonnetta, di fronte a Bonifacio. (5,30 ore di cammino, dislivelli 350 m)

Venerdì 9 giugno: BONIFACIO – trasferimento in pulmino a Bonifacio. Visita alla famosa città di origine ligure, arroccata su una penisola di calcari bianchissimi ed escursione lungo le alte falesie fino al faro di Capo Pertusato, estrema punta meridionale della Corsica, alle spiagge circostanti. A sera rientro alla Trinità. (5 ore di cammino, dislivelli 350 m).

Sabato 10 giugno: BASTIA - partenza in pulmino lungo la costa orientale per Bastia, visita alla città e al ricco mercato alimentare, quindi viaggio di rientro in traghetto alle 14, con arrivo a Livorno alle 18,30; arrivo a RE per le 23 circa.

- ❖ *Pernottamento in bungalows. Viaggio in pulmino e traghetti.*
- ❖ *Equipaggiamento necessario: scarponcini alti, materiale impermeabile, zaino, borraccia torcia elettrica, berretto e crema da sole, scarpe basse o sandali, sacco lenzuolo, asciugamani, beauty, eventuali bastoncini, costume e telo, eventuale maschera, pinne o occhialini.*
- ❖ *Escursioni con zainetto leggero da giornata, il resto in un borsone o trolley da lasciare nei bungalow.*
- ❖ **Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata**
- ❖ *Viaggio in pulmino, quota cassa comune di circa € 900 a testa per tutte le spese, esclusi i pranzi al sacco, da procurarsi privatamente, e i pasti in corso di viaggio durante il primo e l'ultimo giorno.*
- ❖ *Iscrizioni per un massimo di 8 partecipanti entro il 15 marzo con acconto di 200 €, salvo termine disponibilità di posti.*

DA SABATO 15 A DOMENICA 23 LUGLIO

TREKKING SULL'ALTA VIA DEI GIGANTI

DAL GRAN SAN BERNARDO ALLA VAL D'AYAS

AI PIEDI DEL GRAN COMBIN, DEL DENT D'HERENS, DEL CERVINO E DEL MONTE ROSA PERCORREREMO UN TRATTO DELL'ALTA VIA NUMERO 1 DELLA VAL D'AOSTA. INIZIEREMO DAL GRAN SAN BERNARDO, POI IN VALPELLINE, IN VAL DI SAINT BARTHELEMY E IN VALTOURNENCHE, PER CONCLUDERE IN VAL D'AYAS. VERDE DELLE FORESTE, AZZURRO DEL CIELO, BIANCO DEI GHIACCIAI, MILLE COLORI DELLE FIORITURE.

sabato 15 luglio : la Belle Combe - ore 6 : partenza via Cecati a Reggio E. in pulmino per Aosta e Bosses 1661 m, borgate sparse ai piedi del Gran San Bernardo. Verso le 12 si inizia a salire il vallone della Belle Combe, tra le borgate sparse di Merdeaux. Una salita finale porta al Lago Merdeux, presso cui pernosteremo al Rifugio Frassati 2551 m. *3 ore di cammino, 950 m. di dislivello in salita, 20 m in discesa.*

domenica 16 luglio : il Gran San Bernardo - dal rifugio si risale il Col Cingles 2809 m, ai piedi delle vette dei Golliat, confine svizzero ad oltre 3000 m. In discesa sulla conca della Combe de Thoules, dominata dal ghiacciaio di Bosse, si oltrepassa anche il Col d'Arc 2557 m, entrando nella Valle del Gran San Bernardo. Dopo alcuni saliscendi tra pascoli, si inizia a risalire sulla mulattiera storica che tra resti romani e medievali conduce al Valico del Gran San Bernardo 2469 m, uno dei passi storici alpini più famosi in tutte le epoche. Pernottamento in uno degli ospizi del valico, postotappa della Via Francigena. *5 ore di cammino, 700 m. di dislivello in salita, 800 m. in discesa*

lunedì 17 luglio : ai piedi del Mont Velan - dal Valico si segue ora in discesa il tracciato della Via Francigena, poi quello del Tour del Gran Combin. Dopo il forte di Plan Puiz 2125 m, costruito dai Savoia a difesa della strada del Valico, si passa tra pascoli e lariceti a monte dei paesi di Saint Oyen ed Etroubles. Nella vallata del torrente Menouve ai piedi delle vette di confine dominate dal Mont Velan (3734 m), si attraversa il rio e si risale al Col de Champillon 2709 m. Una discesa porta infine al Rifugio Champillon 2435 m.

6 ore di cammino, 1100 m. di dislivello in salita, 1060 m. in discesa

martedì 18 luglio : ai piedi del Gran Combin - si inizia in discesa nella Valpelline, e dopo l'Oratorio Madonna della Neve, seguiamo sempre il Tour del Combin a mezza costa nel vallone di By tra pascoli e balme e lungo il canale detto Ru de By. Con alcuni saliscendi si giunge alla Balma de Bal 2171 m, e con un ponte sul torrente Eaux Blanches si scende tra boschi di conifere all'Oratorio della Gaula e lungo il fondovalle del paese di Ollomont, e la borgata Les Rey 1392 m per il pernottamento in albergo.

4 ore di cammino, 150 m. di dislivello in salita, 1200 m. in discesa. Possibilità di abbreviare.

mercoledì 19 luglio: la Valpelline - dal paese di Ollomont si sale per una carrareccia a tornanti al casolare di Berrio Damon 1932 m, poi su mulattiera con vista sul M. Emilius e sul Gran Paradiso, si risale al Col de Breson 2508 m, dove appare anche il Monte Bianco. Una discesa ai piedi del monte Berrio conduce alla borgata Breson l'Arpe 2195 m, e con mulattiere tra borgate isolate con vista sul ghiacciaio del Dent d'Herens, si scende in Valpelline al paese di Oyace, salendo alla borgata di Lexpert 1572 m, per il pernottamento in albergo.

5,30 ore di cammino, 1200 m. di dislivello in salita, 1100 m. in discesa. Tappa evitabile in bus

giovedì 20 luglio : il Santuario di Cuney - da Oyace si scende a varcare il Torrente Bouthier presso l'Orrido di Betendaz 1361 m, e si risale lungamente la Comba di Vessona, punteggiata da balme e casoni in rovina fino al più alto, l'Ardamun 2228 m. Un'ultima erta salita svalica per il Colle di Vessona 2788 m, ai piedi del M. Faroma, con vista su gran parte della valle d'Aosta. In discesa nel Plan Piscina, si supera poi il Col de Chaleby 2683 m e aggirando la Becca Fontaney si raggiunge il Rifugio Cuney 2656 m, presso l'omonimo Santuario.

6,45 ore di cammino, 1650 m. di dislivello in salita, 450 m. in discesa

venerdì 21 luglio : Val di San Barthelemy - dal rifugio si scende verso la vallata di San Barthelemy e si procede poi a mezzacosta con saliscendi ai piedi della Becca di Lusenev. Oltre il Colle della Terra 2767 m, si scende al Lago di Lusenev, dove sorge il bivacco Reboulaz 2575 m. Una discesa e una risalita ci fa scavalcare la Fenetre de Tsan 2738 m. Una discesa in fondo alla conca di Chavacour porta al Lago Tsan e a saliscendi nel Vallone di Verrayes, tra alpeggi ancora attivi. Un ultimo valico, la Finestra d'Ersaz 2295 m, introduce in Valsavarenche, di fronte al Cervino. Un saliscendi in parte su stradelle conduce infine al rifugio Barmasse 2175 m, presso la diga del grande Lago di Cignana.

6,30 ore di cammino, 750 m. di dislivello in salita, 1120 m. in discesa

sabato 22 luglio : la Valtournenche - dal rifugio si scende verso il fondovalle tra nuclei rurali e condotte forzate provenienti dalla diga. Superate le borgate Promoron e Valmartin, si supera il T. Marmore e si sale a Valtournenche 1524 m. Ora si risale il versante opposto, per la borgata Cretaz e seguendo il corso del Torrente Cheneil. Dopo il borgo di Promindoz 1845 m, si raggiunge la conca di Cheneil 2104 m, ultimo paese di quota abitato tutto l'anno. Si continua a salire verso l'alpeggio di Champsec 2335 m, e al Col des Fontaines 2695 m. Un breve saliscendi e un laghetto precedono il Col de Nannaz 2772 m, dove spuntano il Monte Rosa e si saluta il Monte Bianco. Dopo una breve discesa siamo al Rifugio Grand Tourmalin 2535 m.

6 ore di cammino, 1370 m. di dislivello in salita, 1000 m. in discesa

domenica 23 luglio : la Val d'AYas - dal rifugio si scende il Vallone di Nannaz su stradine e mulattiere, di fronte al Monte Rosa. Superato l'Alpeggio di Nannaz 2065 m, si scende ad intersecare il canale Courtod e la borgata Droles. Superato il Torrente Evancon si sale in breve a Saint Jacques 1697 m. Da qui si riparte in pullmino per il rientro a Reggio in serata

2,30 ore di cammino, 850 m. in discesa

*** si tratta di un trekking mediamente impegnativo per dislivelli e ore giornaliere di cammino, con pernottamenti a mezza pensione per cui il carico dello zaino si può limitare ai 6 - 8 kg, con sacco-lenzuolo ricambi, asciugamani e set per l'igiene personale, torcia, maglione, giacca a vento ed altro equipaggiamento impermeabile, borraccia per l'acqua e viveri procurati giorno per giorno. Consigliati vivamente bastoncini telescopici, berretto da sole, guanti e berretto caldo, occhiali e creme solari. Si pernotta in rifugi e alberghi. Il viaggio si farà in pulmino con partenza da Reggio - p. Cecati.

. Portare carta d'Identità, tessera sanitaria europea ed eventuale tessera CAI.

➤ Il viaggio si effettua in base alle disposizioni di legge in vigore nel momento

*** le iscrizioni saranno aperte fino al 15 MAGGIO salvo esaurimento posti, per un massimo di **15 partecipanti** con il versamento di un acconto di 200 € sulla quota cassa comune che utilizzeremo durante il viaggio, stimata in € 800 complessivi. I pranzi al sacco sono a carico dei partecipanti (possibili rifornimenti presso i rifugi)

GARGANO E ISOLE TREMITI

DA SABATO 16 A SABATO 23 SETTEMBRE

ALLA SCOPERTA DEL PARCO NAZIONALE DEL GARGANO E AI CENTRI STORICI CIRCOSTANTI, ALLE VIE STORICHE, ALLE COSTE PIU' INTEGRATE, ALLE ISOLE TREMITI E ALLA VASTA FORESTA UMBRA.

Sabato 16 : partenza ore 4 dal parcheggio Cecati a Reggio E. per Lucera, antichissima città murata, con il Duomo svevo, il castello aragonese, e l'anfiteatro romano. Visita alla città e trasferimento a Baia di Calenella, cena e pernottamento in bungalow in campeggio sul mare.

Domenica 17 : escursione lungo la Costa dei Trabucchi, da Peschici a Vieste lungo il mare con anse e spiagge, costellate da impianti antichi in legno per la pesca da terra. (14 km, 5 ore di cammino, dislivelli 300 m)

Lunedì 18 : escursione nella Foresta Umbra, il cuore del Parco nazionale del Gargano, un vasto altopiano boscoso a poco meno di 1000 m in media di altitudine, ricco di alberi monumentali, principalmente faggete, con aceri, cerri e rifugio di molta fauna selvatica. (15 km, 6 ore di cammino, 400 m di dislivelli)

Martedì 19 : partenza in aliscafo per le Isole Tremiti, giornata dedicata alla vista delle due isole maggiori, San Nicola, con l'Abbazia di Santa Maria a Mare, e Domino, fra l'altro rifugio di Dalla. (10 km, 4 ore di cammino, 100 m di dislivelli)

Mercoledì 20: escursione dai ruderi di Castel Pagano il cui nome si deve alla guarnigione saracena insediata da Federico II, a San Marco in Lamis, immerso nella Fiera di San Matteo, tra le foreste del parco nazionale. In serata trasferimento a Manfredonia per cena e pernottamento nei bungalow di un campeggio sul mare. (16 km, 6 ore di cammino, 500 m di dislivelli)

Giovedì 21 : escursione lungo la Via Sacra Langobardorum, da Valle Carbonara a Monte Sant'Angelo, centro antichissimo con il Santuario di San Michele, ancora oggi meta di pellegrinaggi da tutta Europa. (14 km, 6 ore, 750 m di dislivelli)

Venerdì 22 : visita alla città di Vieste, centro medievale costruito su uno sperone proteso sul mare. In seguito escursione alla Baia di Vignanotica, lungo la costa della "testa del Gargano". (12 km, 5 ore di cammino, dislivelli 300 m)

Sabato 23 : in mattinata visita guidata a Manfredonia e alla Basilica di Santa Maria Maggiore a Siponto, poi partenza per Reggio Emilia con arrivo in serata.

- Viaggio in pullman, pernottamenti in bungalow nei campeggi sul mare
 - Escursioni semplici (5-6 ore di cammino, dislivelli sui 400-600 m) con zainetto leggero, oltre a scarponi, borraccia, torcia, abbigliamento impermeabile, berretti e occhiali da sole e da vento, consigliati bastoncini, costume e telo per possibili bagni in mare o in piscina prima o dopo le escursioni.
 - Obbligatoria carta d'Identità, tessera sanitaria
 - Spese previste con cassa comune di 950 € a testa, pranzi al sacco esclusi.
- Iscrizioni entro ven. 16/06, con acconto sulla cassa comune di € 250.
- Programma in collaborazione con le guide ambientali escursionistiche e guide turistiche della Coop. Serapia

MERCOLEDÌ 1° - DOMENICA 5 NOVEMBRE

LA PENISOLA SORRENTINA

TRA I PIÙ AFFASCINANTI PAESAGGI DEL MEDITERRANEO, LA PENISOLA È PROTESA TRA LE VISTE SUL VESUVIO, SUL CILENTO, SU CAPRI ED ISCHIA. SI CAMMINA TRA AGRUMETI E LECCETE, A PICCO SUL MARE TRA SORRENTO, POSITANO E PUNTA CAMPANELLA CON GLI ULTIMI BAGNI

Mercoledì 1 : partenza alle ore 4,00 in pullman dal parcheggio Cecati di Reggio E. per Bologna, Napoli e Sorrento. Nel pomeriggio prima escursione da Colli di Fontanelle a Torca e Sant'Agata dei Due Golfi, lungo il sentiero 00, non proprio come l'omonimo appenninico. Panorami superbi come da toponimo d'arrivo. Discesa a Sorrento, cena e pernottamento in albergo.

3 ore di cammino, 200 m. di disl. in salita e 350 m in discesa.

Giovedì 2 : escursione da Colli San Pietro a Positano, lungo il crinale tra i due mari per il Monte Comune e S. Maria di Castello. Vista continua sui golfi di Napoli e Salerno, con discesa a Positano, perla della penisola. Rientro a Sorrento.

5 ore di cammino, 450 m. di disl. in salita, 750 in discesa.

Venerdì 3 : partenza in pullman per il M. Faito. Escursione lungo il crinale all'Eremo di San Michele e al Monte S. Angelo a Tre Pizzi (1440 m), la più alta vetta della penisola. Si sale sulla cima detta il Molare, con la più ampia vista sull'intera Campania costiera. Discesa su sentieri lungo i crinali meridionali fino al paese di Moiano e rientro a Sorrento. *In caso di tempo nuvoloso in quota, in alternativa si traghetta a Capri per un'escursione al Monte Solaro con tempi simili.* 5 ore di cammino, 550 m. di disl. in salita, 950 in discesa.

Sabato 4 : trasferimento in pullman a Termini, ed escursione a Punta Campanella, Monte San Costanzo, Nerano, per finire a Marina di Ieranto, magnifico golfo patrimonio del FAI.

Siamo sulla punta estrema della penisola, con viste straordinarie di fronte a Capri. Rientro in bus a Sorrento.

6 ore di cammino, 500 m. di disl. in salita, 800 in discesa.

Domenica 5 : ore 8,30 : escursione da Sorrento alle borgate di Massa Lubrense, su sentieri e stradelle antiche, tra limonaie e conventi, lungo le coste della penisola.

3 ore di cammino, 350 m. di disl. in salita e 350 m in discesa.

Verso le 14 partenza in pullman per Reggio, con arrivo in tarda serata.

*Pernottamento in albergo a Sorrento, viaggio in pullman. Indispensabili la carta d'identità e la tessera sanitaria. Necessari scarponcini, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia, consigliati bastoncini, berretti da sole e freddo, guanti, telo e costume da bagno. Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata. Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi esclusi: circa € 700. Iscrizioni **entro il 31 luglio** con acconto di € 200*

COLORI D' AUTUNNO

8 ESCURSIONI ALLA SCOPERTA DI PAESAGGI CON I COLORI VIVIDI DELL'AUTUNNO, IN AMBIENTI DIVERSI TRA EMILIA, LIGURIA E TOSCANA, DAI PANORAMI DELL'ALTO APPENNINO AI COLORI DELLA VERSILIA, DAI MONTI DELLA MEMORIA ALLE VIE STORICHE, PER CONCLUDERE TRA IL BLU DEL MARE E IL VERDE DELLE PINETE DELLE COSTE LIGURI.

DOMENICA 1° OTTOBRE : MONTE CAPRARA **il Monte Sole e la Linea Gotica da Marzabotto (BO)**

Partiremo da Marzabotto, sede del Sacrario della strage nazista, per passare il Reno sul Ponte delle Streghe. La salita dolce e ricca di prati, boschi e colori al Monte Sole termina con la discesa al cimitero di Casaglia, paese fantasma, come Caprara e gli altri intorno, distrutti e bruciati 79 anni fa in questi giorni. Il Monte Caprara altrettanto panoramico ospita le trincee e i ripari della Linea Gotica. Una discesa sul Reno e la ciclopedonale lungo il fiume ci riportano al paese.

Km 17, dislivello 750 m in salita, = in discesa, 6,30 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo alle 7 (parcheggio Cecati RE), con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni € 15.

DOMENICA 15 OTTOBRE : LO STECCO DEL MERLO **storia e foliage tra i borghi della Val Dolo (RE-MO)**

Partiremo dal borgo di Cervarolo per salire al Monte Beccara con tre fasce di vegetazione differente. La discesa sui castagneti di Ronfrapane e Civago ci permette una sosta in paese. Poi per il Mulino e i castagneti si guarda il Riaccio e una bellissima via storica antica lungo le gole del Dolo ci porta al panoramico Stecco del Merlo e ai castagneti perfetti di Fontanaluccia. Ripassato il Dolo si sale a Gazzano e di nuovo a Cervarolo, con la triste aia del massacro delle SS.

Km 17, dislivello 700 m in salita, = in discesa, 6,00 ore di cammino.

Viaggio autonomo, ritrovo alle 7 (parcheggio Cecati RE), con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni € 10.

DOMENICA 22 OTTOBRE : L'ORRIDO DI GEA **mille colori tra faggi, castagni e folletti (BO)**

Siamo tra le valli del Reno e del Panaro, partendo dal paese di Castel d'Aiano. Un percorso tra castagneti e rocce di arenaria che paiono usciti da Tolkien, raggiunge un piccolo santuario e una stretta gola detta Orrido, ma suggestiva e rilassante. Lungo altopiani dove si svolse una lunga battaglia tra Alleati e tedeschi nel 1944, si torna al paese, anch'esso distrutto durante la guerra.

Km 13, dislivello 650 m in salita, altrettanti in discesa, 5 ore di cammino.

Viaggio in auto con ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati di Reggio E, con rientro verso le 20.

Iscrizioni (€ 15).

DOMENICA 12 NOVEMBRE : MONTE DI VAIRO **sulla Via del Sale da Palanzano (PR)**

Da Palanzano, oggi animata dalla Fiera di San Martino, seguiamo la via del Sale, o di Linari, fino al borgo storico di Vairo, antico capoluogo delle Valli dei Cavalieri. Si prosegue fino al successivo borgo di Valcieca, per salire poi al Castellaro, ruderi della potente rocca dei Vallisneri, e sul crinale della Madonna di Basetti si raggiunge il panoramico Monte di Vairo. Scendendo a Palanzano, ci si ristora alla fiera prima di tornare.

-Km 17, dislivello 800 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto, ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati - Reggio Emilia con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni € 10

DOMENICA 19 NOVEMBRE : L'ALTA VERSILIA

Apuane vista mare da Pruno di Stazzema (LU)

Siamo nel Parco regionale delle Alpi Apuane, che ospita ambienti molto vari: qui niente cave di marmo, ma gole scavate tra pareti di calcari e vasti castagneti in alto, borgate e oliveti in basso. Seguiremo mulattiere storiche tra casolari e antiche fattorie ai piedi del Monte Forato, in una natura prorompente in ogni stagione alle spalle della costa.

Km 16, dislivello 700 m in salita, altrettanti in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto con ritrovo alle 6 al Parcheggio Cecati di Reggio E, con rientro verso le 20.

Iscrizioni (€ 15). Percorso A1 -A15 - A12 uscita Versilia

DOMENICA 26 NOVEMBRE : L'ISOLA PALMARIA

un'oasi verde di fronte a Portovenere (SP)

Da Portovenere si prende un battello che in 10 minuti ci porta alla Palmaria, che poi gireremo a piedi lungo i resti delle zone militari, i forti e le caserme, i verdi boschi di leccio e i pini, con vista sul Golfo dei Poeti, sulle Alpi Apuane e le altre isolette. Al pomeriggio un giro per Portovenere e infine bus e treno da Spezia.

Km 12, dislivello 300 m in salita, = in discesa, 4,30 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 21 circa.

Iscrizioni € 15, biglietti del treno autonomi.

VENERDI' 8 - DOMENICA 10 DICEMBRE

L'ISOLA D'ELBA

POCHE ISOLE MEDITERRANEE SONO COSÌ VARIE NEI PAESAGGI E COSÌ VERDI IN PIENO INVERNO. L'ELBA DELLE MINIERE E QUELLA DELLE SPIAGGE DESERTE, QUELLA DELLA MACCHIA E DEL ROSMARINO IN FIORE, L'ELBA DELLE FORTEZZE MEDIEVALI E QUELLA DEI PORTICCIOLI E DELLE LECCETE VERDE SCURO. UN ULTIMO SOLE PRIMA DELL'INVERNO ASSAGGIANDO UNA VITA ISOLANA CHE SENZA LA RESSA ESTIVA SEMBRA QUASI COME AL TEMPO DELL'IMPERATORE.

Venerdì 8 - partenza ore 4 da Parcheggio Cecati a RE per Piombino e traghetto alle 8,30 per Portoferraio. All'arrivo escursione dal borgo minerario di Rio nell'Elba a Monte Strega, Monte Serra, S.Caterina, Grassera e Monte Giove. Miniere, torri, chiesette, ruderi di forti e grandi panorami su tutta l'isola. (4 ore, dislivelli di 400 m in salita, 500 in discesa)

Sabato 9 - escursione sul sentiero costiero attorno al monte Calamita, dalla Cala Innamorata per le miniere di Calamita, Poggio Fino, e discesa per spiaggia Malpasso, Forte Focardo e Naregno. Penisola ricca di miniere, ferrovie decauville, pinete rigogliose, spiagge appartate e un forte sulla riva del mare. (6 ore, dislivelli 600 m in salita, 600 in discesa).

Domenica 10 - escursione da Porto Azzurro per la spiaggia di Barbarossa, salita dal Santuario di Monserrato a Monte Castello e discesa al Castello del Volterraio, tra vigneti, pinete e vasti panorami. Nel pomeriggio trasferimento a Portoferraio, imbarco e viaggio di ritorno Piombino – Reggio E. con arrivo verso le 23. (4 ore, dislivelli di 500 m in salita, 300 in discesa).

Viaggio in pulmino, pernottamenti e colazioni in albergo a Porto Azzurro, cene in ristorante. ESCURSIONI CON ZAINETTO LEGGERO. Necessari scarponcini, borraccia, torcia elettrica, equipaggiamento impermeabile, borse o trolley con ricambi. Quota di cassa comune per le spese di viaggio e alloggio con mezza pensione di circa € 450.

Iscrizioni entro il 30 settembre, con acconto di 100 €.