

OLTREKKING 2026 PROGRAMMI ESCURSIONI

IL PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI 2025 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** A PRIMAVERA, VETTE D'ESTATE, E INFINE **COLORI D'AUTUNNO**. NEI VIAGGI IN OCCASIONE DEI PONTI ANDREMO A CAMMINARE DI NUOVO IN REGIONI E AMBIENTI MOLTO DIFFERENTI: **IL C** IN **UMBRIA** IN MAGGIO, IN **CORSICA** IN GIUGNO, **NAPOLI E LE SUE ISOLE** IN DICEMBRE. UGUALMENTE NELLE SETTIMANE SUL **SENTIERO DEI RIBELLI** IN MAGGIO, nel **VERDON** IN GIUGNO NEL **TREKKING DEL SENTIERO WALSER** IN LUGLIO, **LUNGO LE ALPI APUANE** IN SETTEMBRE, IN **SARDEGNA** IN OTTOBRE, NELLA **RIVIERA DEI FIORI** IN NOVEMBRE. CAMMINEREMO ALLA RICERCA DI UN RAPPORTO EQUILIBRATO UOMO-NATURA, AMBIENTE NATURALE E CULTURA.

giorno	data inizio	data fine	TITOLO	SERIE
sabato	17/01/26		DA SANTA MARGHERITA A CAMOGLI – San Fruttuoso (GE)	INVERNO IN LIGURIA
domenica	01/02/26		DA LEVANTO A VERNAZZA – I Santuari delle 5 Terre(SP)	INVERNO IN LIGURIA
domenica	15/02/25		DALLA SPEZIA A RIOMAGGIORE – per il Monte Parodi (SP)	INVERNO IN LIGURIA
giovedì	19/02/26		QUATTRO CASTELLA – Anello di Bergonzano (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
giovedì	26/02/26		VIANO – Anello di Monte Bergola - S. Pietro - Santa Maria (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
domenica	01/03/26		LA GROTTA ALL'ONDA – l'acquedotto di Camaiole (LU)	TRA STORIA E NATURA
giovedì	05/03/26		CASINA – Anello di Marola Migliara – Pietramedolana (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
giovedì	12/03/26		CERIOLA – anello Monte Sassoso – Lagoformo – Iatica (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
domenica	15/03/26		LUNGO IL LAGO DI LECCO – da Lierna a Bellano (LC)	TRA STORIA E NATURA
giovedì	19/03/26		GIAROLA – Anello di Monte Laneto – Cinquecerri- Campo (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
giovedì	26/03/26		FELINA – Anello Acquasanta – Monte Corvo – Fariolo (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
domenica	29/03/26		LA VIA FRANCESCA ALLA SAMBUCA – Val Limentra (BO-PT)	TRA STORIA E NATURA
domenica	12/04/26		MONTOVOLO E SASSO DI VIGO - Valle Reno (BO)	TRA STORIA E NATURA
giovedì	16/04/26		COSTA DE' GRASSI – Anello CA' di BViola – Monte Gebolo (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
giovedì	23/04/26		COSTABONA – Anello del Monte Penna – Secchio (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
domenica	26/04/26		MONTE BARIGAZZO – sentieri partigiani in Val Ceno (PR)	TRA STORIA E NATURA
viaggio	01/05/26	03/05/26	SPOLETO E VALNERINA - L'Umbria in primavera (PG)	VIAGGI IN APPENNINO
giovedì	07/05/26		SOLOGNO – Anello Cerrè – Castellaro – Gacciola (RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
domenica	10/05/26		LA VALLE TRIBOLATA – spettacoli sulla Ciapa Liscia (PC-GE)	TRA STORIA E NATURA
giovedì	14/05/26		BUSANA – S. MARIA MADDALENA – NISMOZZA - BUSANA(RE)	I GIOVEDI' DI OLTREKKING
trekking	16/05/26	22/05/26	IL CAMMINO DEI RIBELLI- in Val Borbera AL-PC-PV-GE))	VIAGGI IN APPENNINO
domenica	24/05/26		IL MARMAGNA E I SUOI FRATELLI – i monti del Lago Santo (PR)	VETTE D'ESTATE
viaggio	30/05/26	02/06/26	IL DITO DELLA CORSICA - escursioni in Capo Corso (F)	VIAGGI MEDITERRANEI
viaggio	13/06/26	20/06/26	VALLE DEL VERDON – il canyon della Provenza (F)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	21/06/26		MONTE CASAROLA – ALPE DI SUCCISO – da Succiso(RE)	VETTE D'ESTATE
domenica	28/06/26		MONTE CIMONE – tetto dell'Appennino (MO)	VETTE D'ESTATE
trekking	18/07/26	25/07/26	TREKKING SUL SENTIERO DEI WALSER (AO-VC-NO)	MONTAGNE D'ITALIA
trekking	07/09/26	13/09/26	TRAVERSATA DELLE ALPI APUANE (MS-LU)	VIAGGI IN APPENNINO
domenica	21/09/26		IL MONTE LA NUDA e Vallone dell'Inferno (RE-MS)	VETTE D'ESTATE
viaggio	26/09/26	04/10/26	SARDEGNA DEL SUD – Tra il Sarrabus e l'Ogliastra (CA-OG)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	11/10/26		L'ORECCHIELLA E LA PANIA DI CORFINO– in Garfagna (LU)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	25/10/26		IL MONTE CAIO - da Agna per San Matteo (PR)	COLORI D'AUTUNNO
Viaggio	31/10/26	07/11/26	SANREMO , IL PONENTE LIGURE E LA COSTA AZZURRA (IM-F)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	15/11/26		I GROPPI ROSSI - colori e ofiolti in val Baganza (PR)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	29/11/26		I BOSCHI DI CARREGA – il primo parco regionale (PR)	COLORI D'AUTUNNO
viaggio	05/12/26	08/12/26	NAPOLI E LE ISOLE DEL GOLFO – (NA)	VIAGGI MEDITERRANEI

SABATO 17 GENNAIO: IL MONTE DI PORTOFINO

da Santa Margherita a Camogli (GE)

Partiremo da Santa Margherita e dopo focacce varie si cammina fino a S. Maria di Nozàrego per oliveti e casette si raggiungono Base "O", da cui scendiamo all'Abbazia di San Fruttuoso. Per il Passo del Bacio superiamo le batterie e San Rocco e in discesa al borgo marinaro di Camogli, famoso per il set della serie Blanca, e infine apericena e treno.

Km 14, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

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

Iscrizioni (€ 20). Biglietti dei treni autonomi

DOMENICA 1° FEBBRAIO : LA VIA DEI SANTUARI

da Levanto a Vernazza (SP)

Dal borgo e dal castello di Levanto si sale al crinale che chiude ad ovest le Cinqueterre, i cui abitanti fuggendo dai Saraceni sui monti, vi lasciarono le antiche chiese, oggi Santuari. Ne vedremo due, la Madonna di Soviore e la Madonna di Reggio (ma la nostra Reggio non c'entra). Scesi a Vernazza, ci godiamo il tramonto sul porto 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 21 circa.

Iscrizioni € 20, biglietto del treno autonomo

DOMENICA 15 FEBBRAIO: 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 per il tramonto sulla marina.

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 € 20, biglietto del treno autonomo.

DOMENICA 1° MARZO : LA GROTTA ALL'ONDA

lungo un acquedotto ai piedi delle Apuane (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 anche un bellissimo acquedotto ottocentesco che sfiora una grotta famosa per i reperti preistorici ma immersa in una natura pro rompente in ogni stagione.

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

viaggio in auto condivise con ritrovo alle 6 al parcheggio Cecati di Reggio e, con rientro verso le 20.

iscrizioni (€ 20).

DOMENICA 15 MARZO : LUNGO IL LAGO DI LECCO

il Sentiero del Viandante da Lierna a Bellano (LC)

Le antiche strade da Milano alla Valtellina e alla Svizzera per lo Spluga e il Maloia erano le mulattiere che ancora scorrono a mezza costa sui borghi del lago di Lecco. Oggi ne percorreremo un tratto, da Lierna a Bellano, con le prime fioriture, i vasti panorami sulle Alpi ancora innevate, l'azzurro del lago. Tra piccoli borghi, castelli e forre ai piedi delle Grigne passeremo sopra Varenna per giungere a Bellano, famoso per l'Orrido, piccola strettissima gola, le belle chiese e teatro di romanzi di Andrea Vitale.

Km 17, dislivello 550 m in salita, 550 in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in treno con partenza alle 6 dalla stazione FS – RE, rientro alle 21. Iscrizioni (€ 25) , BIGLIETTI AUTONOMI.

DOMENICA 29 MARZO : LA VIA FRANCESCA ALLA SAMBUCA

da Porretta a Molino del Pallone in valle Reno (BO -PT)

Traversata tra l'alta valle del Reno e la Limentra, da Porretta al Mulino di Chicòn , a Pàvana, i luoghi di Guccini, poi su al Castello della Sambuca, al borgo di Posola, fino a scendere sul Reno di nuovo terminando nel borgo di Molino del Pallone sulla ferrovia Porrettana, su cui viaggeremo.

km 15, dislivelli sui 700 m in salita, 600 in discesa, ore 6 di cammino.

Viaggio in treno con partenza alle 8 (ora legale) dalla stazione FS – RE, rientro alle 21,15 circa.

Iscrizioni (€ 20) , BIGLIETTI AUTONOMI.

DOMENICA 12 APRILE IL MONTOVOLO E IL SASSO DI VIGO

Santuari e borghi storici nella Valle Reno (BO)

Siamo tra le valli del Reno e del Setta. Con panoramica costa tra le due valli si passa tra il boscoso il Montovolo, sormontato da un Santuario molto venerato in tutto il bolognese, e il Sasso di Vigo. L'escursione tra case torri e castelli tocca tre chiese isolate e due guglie di arenaria, oltre al medievale borgo La Scuola. Si passa in auto nella vicina Riola, famosa per l'eccellente Rocchetta Mattei e la chiesa di Alvar Aalto.

Da Vimignano anello di Km 13, dislivello 600 m in salita, altrettanti in discesa, 5 ore di cammino.

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

Iscrizioni (€ 20).

DOMENICA 26 APRILE: IL MONTE BARIGAZZO

fulcro delle brigate partigiane tra Val Taro e Val Ceno (PR)

Sul versante sinistro della Val Taro si erge uno strano rilievo, che a una vetta affianca due crinali rocciosi e una valletta nascosta in mezzo, l'ideale base per i venti mesi di lotta partigiana. Nei piccoli borghi attorno oggi spopolati, vi furono ospedali, sedi di comandi, ne vedremo diversi, assieme alle fioriture, i panorami, i misteriosi castellieri liguri su cui resistettero contro altri invasori. Sulla vetta del Barigazzo, monte sacro per i liguri e poi cristianizzato, sorge il monumento alla Liberazione. Sosteremo anche a Bardi, dominato dal castello più suggestivo dell'Appennino.

Km 17, dislivello 700 m in salita, 650 in discesa, 6 ore di cammino. Viaggio in auto condivise, partenza ore 7 dal parcheggio Cecati a RE, con rientro verso le 21. Iscrizioni (€ 20)

DOMENICA 10 MAGGIO : LA VALLE TRIBOLATA

panorami dalla Ciapa Liscia tra val Nure e Val d'Aveto (PC)

Le alte valli del Nure e dell'Aveto racchiudono le vette più panoramiche dell'Appennino ligure-piacentino, costituite da affioramenti ofiolitici, rocce rosse di origine vulcanica. poi per il bivacco Astass saliremo allo sperone del Groppo Rosso, e infine sui fianchi della Ciapa Liscia, presso cui attraverseremo la lunare Valle Tribolata, unico sconfinamento in Liguria.

5,30 ore di cammino, dislivelli 500 m in salita e in discesa. Viaggio in auto condivise, partenza ore 6 dal parcheggio Cecati a RE, con rientro verso le 20. Iscrizioni (€ 20)

DOMENICA 24 MAGGIO : IL MARMAGNA E I SUOI FRATELLI

sui passi di Maria Luigia nei monti del Lago Santo (PR)

Partiremo dai Cancelli di Lagdei, per salire tra le fitte abetaie e il Prato Grande, poi intorno al Monte Fosco e su per il Monte Orsaro, il più celebre. Viste sulle vette e le valli di Lunigiana. Ma sulle tracce della duchessa Maria Luigia vorremo salire anche le vicine vette del Braiola e Marmagna, prima di scendere al Lago Santo con lo storico Rifugio Mariotti.

6 ore di cammino, dislivello 850 m in salita, = in discesa. Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 (parcheggio Cecati RE), con rientro alle 19 circa. Iscrizioni € 20.

DOMENICA 21 GIUGNO: L'ALPE DI SUCCISO / MONTE CASAROLA

il giorno più lungo sull'Appennino senza strade (RE)

Partiremo da Succiso Nuovo per la salita più diretta alla vetta, detta Turiùn. Poi con calma lungo il sentiero ci portiamo sulla Turina e da qui si scende alla Buca del Moro, ai Poi, al Lago Mescà con i suoi abeti fossili e di nuovo a Succiso per una merenda finale da Emiliano. Quassù il monte è tutto detto Casarola.

Km 15, dislivello 1150 m in salita, = in discesa, 6,30 ore di cammino. Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 (parcheggio Cecati RE), con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 20.

DOMENICA 28 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, tranne la Pietra di Bismantova, ignorata dai modenesi, pur visibilissima. 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 condivise, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 20 circa. Iscrizioni € 20

DOMENICA 20 SETTEMBRE: ANELLO DELLA NUDA

dalla valle di Belfiore al Vallone di Pezzalunga (RE-MS)

Partiremo dal Lago del Cerreto per risalire la Val di Belfiore fino all'omonimo passo, sul crinale con la Garfagnana. Un saliscendi tra cippi confinari e trincee tedesche raggiungeremo la vetta della Nuda, prima chiamata Alpe di Mommio. Tra testimonianze incise nelle rocce scenderemo il vallone glaciale di Pezzalunga, detto anche dell'Inferno, con il bivacco Rosario e la fonte dalla roccia che sembra un faccione. La discesa torna al lago tra carbonaie e faggete.

Km 17, dislivello 750 m in salita, = in discesa, 6,30 ore di cammino. Viaggio in auto condivise, partenza ore 7 dal parcheggio Cecati - RE con rientro alle 19 circa. Iscrizioni € 20

DOMENICA 11 OTTOBRE : ORECCHIELLA E PANIA DI CORFINO

le perle del foliage in Garfagnana (LU)

Dal paese storico di Corfino, per un'antica via dei pastori, saliamo sulla Pania di Corfino, uno dei luoghi più affascinanti dell'intero Appennino, di pietra calcarea, con vista su Appennino e Apuane. Rientro per un paese abitato solo d'estate, un rifugio ai piedi della parete della Pania e le foreste di mille colori del parco dell'Orecchiella, parte del Parco nazionale dell'appennino tosco-emiliano.

Km 15, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 6,00 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 6 (parcheggio Cecati RE), con rientro alle 21 circa.

Iscrizioni (€ 20)..

DOMENICA 25 OTTOBRE: 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 osta 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.

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

Viaggio in auto condivise ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 (ora solare!) con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni € 20.

DOMENICA 15 NOVEMBRE : I GROPPI ROSSI

ofioliti spettacolari in una valle misteriosa (PR)

Partiremo dal Passo Sillara, raggiunto da Berceto, e si percorre una valletta ricca di minerali strani, talco, ammassi di rocce vulcaniche, un lago e diversi ruderi di antichi casolari, forse sul luogo di un monastero medievale. I faggi gialli, alcune conifere verdi, il rosso delle ofioliti e speriamo l'azzurro del cielo fanno una tavolozza tutta per noi.

Km 13, dislivello 500 m in salita, = in discesa, 5 ore di cammino. Viaggio in auto condivise, ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 7 con rientro alle 19 circa. Iscrizioni € 20.

DOMENICA 29 NOVEMBRE : I BOSCHI DI CARREGA

una tenuta di caccia divenuta il primo parco regionale (PR)

Partiremo da Collecchio, ma appena fuori del paese si stendono solo boschi e le ville dei signori che dal Medioevo agli anni 60 vivevano e governavano la vasta tenuta. Si costeggiano laghi artificiali, si attraversano castagneti e coste panoramiche, le faggete di Maria Luigia e i bagni di Maria Amalia, il Monte Castione e la Villa del Casino, con una Ghiacciaia e un museo diffuso di oggetti della tenuta, con decine di alberi esotici da tutto il mondo.

Km 14, dislivello 300 m in salita, 300 in discesa, 4 ore di cammino. Viaggio in auto condivise ritrovo al parcheggio Cecati - RE alle 8 con rientro alle 18 circa.

Iscrizioni € 20.

DAL 5 ALL' 8 DICEMBRE

NAPOLI E LE ISOLE DEL GOLFO

NATURA, STORIA, TRADIZIONI SI INTRECCIANO CON I PANORAMI DEL GOLFO PIU' VISITATO E FAMOSO D'ITALIA. CAMMINEREMO DALLE ISOLE DI ISCHIA, PROCIDA E CAPRI ALLA CITTA' STESSA DI NAPOLI.

Sabato 5 – PROCIDA - ore 5,30 ritrovo alla stazione Mediopadana a Reggio E. e partenza per Napoli in treno AV. All'arrivo trasferimento in albergo, deposito bagagli, e subito traghetto per Procida, Giro dell'isola, con la Terra Murata, le Chiese, la Rocca, i diversi Capi che sporgono verso Ischia, verso Vivara, verso il golfo (4 ore, dislivelli 100 m). Nel pomeriggio rientro a Napoli.

Domenica 6 – CAPRI - ore 8 imbarco per Capri, quindi escursioni sull'isola: Marina Grande – Piazzetta, il Passatiello, S. Maria Petrella, Monte Solaro, Faro, sentiero dei Fortini, Anacapri, Scala Fenicia (6 ore di cammino, dislivelli 750 m). Nel tardo pomeriggio rientro a Napoli in aliscafo.

Lunedì 7 : ISCHIA - ore 8 imbarco per l'isola d' Ischia, traversata interna da Ischia Porto a Forio con salita a vari coni vulcanici tra cui il Monte Epomeo 787 m, vetta più alta e panoramica dell'isola (ore 6,30 di cammino, 750 m di dislivello). Rientro a Napoli in serata.

Martedì 8 : NAPOLI – ore 8,30 escursione da Spaccanapoli alla Pedamentina di S. Martino (panorama sul golfo dalla Certosa), discesa per il Petrarò a Chiaia, quindi in centro per le piazze e le vie più celebri in vista del Natale, visita guidata ai sotterranei della città e altre curiosità. (4,30 ore, dislivelli 300 m). Partenza verso le 18 in treno AV per il rientro a Reggio intorno alle 23.

Viaggio in treno e aliscafi, pernottamento in albergo. ESCURSIONI CON ZAINO LEGGERO. Necessari scarponcini, borraccia, equipaggiamento impermeabile, borsa ricambi da lasciare in albergo). Cene libere, fuori dal programma e dagli orari delle escursioni. Pranzi al sacco da procurarsi in autonomia.

Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata.

Quota di cassa comune, prevista per tutte le spese (cene e pranzi esclusi) di € 600 a partecipante.

*Iscrizioni entro il **30 settembre**, salvo esaurimento posti, con acconto sulla cassa comune di € 200.*

Guida ambientale escursionistica Daniele Canossini

abilitato dalla Regione Emilia-Romagna - Guida Parco nazionale Appennino Tosco-emiliano
aderente a AIGAE Ass. Italiana Guide Ambientali Escursionistiche ERO51
e all'associazione AltriPassi, guide ambientali escursionistiche
tel. 349-6743630 / 353-4423901

OLTREKING 2026

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

OLTREKING DEL GIOVEDÌ

GIOVEDÌ 19 FEBBRAIO : QUATTRO CASTELLA – MADONNA DELLA BATTAGLIA –MONTE AIRONE

3 ore, disl. 300 m

Una fonte strana, la famosa battaglia di Matilde con nebbia, un balcone vintage sulla pianura, un bar nel parco

GIOVEDÌ 26 FEBBRAIO : VIANO – MONTE BERGOLA – SAN PIETR/O – SANTA MARIA - VIANO

3 ore disl. 350 m

Un monte sconosciuto, massi a forma di balena e di urlo di Munch, due chiese molto particolari

GIOVEDÌ 5 MARZO : CASINA – BRANCIGLIA – MAROLA – MIGLIARA – CASINA

3 ore, disl. 350 m

La famosa Abbazia fondata da Matilde, un castagneto piantato da Matilde, due dogane e un cippo confinario

GIOVEDÌ 12 MARZO : CERIOLA – M. SASSOSO - LAGOFORNO - S. MARIA MADDALENA – IATICA

3,30 ore disl. 250 m

Pietre misteriose, un forte medievale, una grotta e un santuario misconosciuto, dalla preistoria ai Templari

GIOVEDÌ 19 MARZO : GIAROLA – M. LANETO – CINQUECERRI – CAMPO

3,30 ore disl. 400 m

paesi e antichi borghi, un monte dalla storia travagliata, una spiaggia tra due fiumi e mucche al pascolo

GIOVEDÌ 26 MARZO : VALLE DELL'ACQUASANTA – RIO – MONTE CORVO - FARIOLO

3,30 ore, disl. 400 m

Una valle stretta e misteriosa, a 2 passi da Felina, un panorama strepitoso, una borgata ducale

GIOVEDÌ 16 APRILE : COSTA DE' GRASSI – CA' DI VIOLA – MONTE GEBOLO – MONTE ROSSO

4 ore, disl. 500 m

Due paesi, una panchina con vista, un aereo caduto, due monti misteriosi alti sulla valle Secchia

GIOVEDÌ 23 APRILE : COSTABONA – M. PENNA – SECCHIO – COSTABONA

4 ore, disl. 450 m

Un monte simbolo della Resistenza, un paese patria di un anarchico e un altro del maggio drammatico

GIOVEDÌ 7 MAGGIO : SOLOGNO - CERRE' – CASTELLARO – CARU' – SOLOGNO

3,30 ore, disl. 300 m

Un paese lungo 1 km fotografato negli anni '20, un altro teatro di una battaglia del 1944, il terzo paese culla di un poeta, e l'ultimo nominato dal Pascoli

GIOVEDÌ 14 MAGGIO : BUSANA – PRATINE – S.MARIA MADDALENA - NISMOZZA - CA' MANARI

4,30 ore, disl. 650 m

La Santa più amata dell'Appennino, un mare di fiori, un castagneto d'arte, siamo Sutt al Ventass

Le escursioni si svolgono tutte all'interno della MAB UNESCO dell'Appennino Tosco-emiliano, riconoscimento dell'ideale rapporto tra la natura e l'uomo nei nostri territori

Ritrovo alle 8,10 parcheggio Cecati- Reggio Emilia, 8,30 Puianello, rientro tra le 15 e le 17 circa, i tempi sono soste escluse, i dislivelli tra i 300 e i 600 m, viaggi in auto condivise, necessari scarpe scolpite preferibilmente alte, borracce piene e pranzi al sacco. Se piove non si va. Quota 10 euro più benza.

UMBRIA : DA SPOLETO ALLA VALNERINA

GIOVEDÌ 1° - DOMENICA 3 MAGGIO 2026

DA SPOLETO NELLA VALLE UMBRA, RICCA DI OPERE D'ARTE. UN PAESAGGIO, DOVE ULIVI VERDI, GRIGIO DI CASTELLI, LA FIORITURA MULTICOLORE, PIEVI E BORGHETTI ARROCCATI CI FANNO SCOPRIRE IL CUORE DELL'UMBRIA, MERAVIGLIA D'EUROPA

Venerdì 1° - partenza da via Cecati – RE alle ore 4 con pullmino per Spoletto, da dove parte l'escursione su un tratto di ferrovia Norcia-Spoletto dimesso nel 1968. Dopo continui viadotti e arrivati alla galleria si valico, chiusa da anni, si torna tra gli uliveti della valle Umbra, giungendo all'ostello-hotel Villa Redenta di Spoleto per cena e pernottamento. (4,30 ore; dislivello 350 m)

Sabato 2 - partenza da Spoleto e visita al centro storico. Inizio dal Ponte delle Torri del sentiero di traversata per gli eremi di Montelucio, i panorami da Castelmonte sulle tracce della fuga del pavido futuro Pio IX. Dopo una gola e una galleria si torna a Spoleto tra boschi e panorami (6 ore; dislivello 800 m).

Domenica 3 – trasferimento in Valnerina e sentiero per l'Abbazia di S. Pietro e il borgo di Ferentillo, noto per i corpi mummificati. prosecuzione lungo il Nera e se possibile finale alla cascata delle Marmore (5 ore; dislivello 450 m). Partenza per il rientro a Reggio.

FACILI ESCURSIONI CON ZAINETTO LEGGERO. PERNOTTAMENTO IN OSTELLO (camere come da Hotel, ma se non si chiama Ostello nessun straniero ci viene, e di italiani ci siamo solo noi in tutta l'Umbria)
Viaggio in pullmino. Necessari scarponcini, borraccia, torcia, equipaggiamento impermeabile, necessario da notte, consigliato almeno 1 pranzo al sacco, il resto si compra in loco (vitto autonomo). Cassa comune per le spese di viaggio e alloggio 300 € (cene e pranzi esclusi).
Iscrizioni entro il 15 FEBBRAIO con acconto di € 100 sulla cassa comune.

SABATO 30 MAGGIO - MARTEDÌ 2 GIUGNO : IL DITO DELLA CORSICA

SI STENDE A NORD DI BASTIA COME UN DITO PUNTATO VERSO LA LIGURIA: LA PENISOLA SETTENTRIONALE DELLA CORSICA OFFRE SPLENDE ESCURSIONI COSTIERE SENZA STRADE; TRAVERSATE DA BORGO A BORGO, CON VISTA SU TRE MARI E DECINE DI ISOLE.

Sabato 30 : viaggio in pulmino con partenza da via Cecati a RE alle ore 4 per Livorno, imbarco per Bastia e verso le 14 prima escursione tra le borgate di Sisco, ville di rimpatriati dalle Americhe, conventi, borghi e leccete. Arrivo in serata a Macinaggio, cena e alloggio in albergo vicino alla spiaggia.

(2 ore, 200 m di dislivello).

Domenica 31 : escursione sul Sentiero dei Doganieri lungo la costa lato est da Macinaggio a Tollare, con lunghe spiagge frequentate da bovini, torri di guardia del Cinquecento contro i pirati, alcune integre, altre semidistrutte dal mare.

(5,30 ore, 200 m di dislivello).

Lunedì 1° : escursione lungo il sentiero dei doganieri lungo la costa lato ovest da Tollare a Centuri, tra scisti alpini lucenti e di vari colori, infatti Capo Corso si è staccato dalle Alpi Marittime qualche era fa. Al termine dell'escursione sosta alla Torre di Seneca, con vista sui due mari di Capo Corso.

(6 ore, 350 m di dislivelli)

Martedì 2 : ultima breve escursione da Brando, da Castello a Silgaggia, con borghi abbandonati e vista sulla costa tirrenica e le isole toscane. Breve sosta nel borgo marinaro di Erbalunga. Al termine trasferimento a Bastia con visita alla città vecchia e imbarco in traghetto per Livorno con arrivo a Reggio E sulle 22.

(2 ore, 150 m di dislivello)

Viaggio in pulmino e traghetto, pernottamento in albergo con cene e colazioni. Necessari scarponcini, equipaggiamento impermeabile, borraccia, necessario da notte e ricambio. Consigliati bastoncini, telo e costume da bagno, creme solari e berretto da sole.
Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata. Cassa comune per le spese di viaggio (esclusi pranzi al sacco e in corso di viaggio il primo e l'ultimo giorno) : € 550 con acconto di € 100 entro il 15 FEBBRAIO, salvo esaurimento posti

DA SABATO 16 A VENERDI' 22 MAGGIO

IL CAMMINO DEI RIBELLI

DA ARQUATA SCRIVIA LUNGO LA VAL BORBERA

PAESAGGI SEMPRE DIVERSI IN QUESTO CAMMINO DI VALLE, TRA PIEMONTE, LIGURIA, LOMBARDIA, EMILIA. DA CENTRI MEDIEVALI A PAESI DI MONTAGNA, DAI CASTAGNETI AI CRINALI CON VISTA DALLE ALPI AL MARE, DA AZIENDE AGRICOLE A BORGHETTI ABBANDONATI DA 50 ANNI. LE STRADE DI GIRARDENGO E COPPI, E ANCHE I PAESI DI ORIGINE DI PAPA FRANCESCO. MEMORIE STORICHE E RESIDENTI VECCHI E NUOVI, RIBELLI DI IERI E DI OGGI. UNO SPACCATO DELL'ITALIA MINORE E APPARTATA MA MAI DOMA.

Sabato 16 : LE PRIME COLLINE

in cui si parte dalla romana via Postumia fino alla Valle Spinti – partiti alle 7 da Reggio in treno, si svende ad Arquata Scrivia, punto di inizio del Cammino e sito della città romana di Libarna. Visitato il centro medievale (feudo imperiale ligure per secoli, poi assegnato ai genovesi Spinola), si ritira la credenziale presso un caffè-forno, gestito dalla prima ribella incontrata, infopoint del cammino. Poi si parte risalendo le dolci colline della Valle Spinti, poi su panoramici crinali e infine scenderemo in Val Borbera al ponte di Persi, frazione di Borghetto Borbera, sede di un curioso museo del giocattolo, ma con materiali recuperati. Cena, notte e colazione nei pressi.

4 ore di cammino, 14 km, 340 m. di dislivello in salita, 260 m. in discesa

Domenica 17 : LUNGO IL BORBERA

in cui scoprono le strette del fiume e alcuni ribelli di ieri e di oggi – dal ponte di Persi seguiremo il corso del torrente, in parte sul greto se non c'è tanta acqua, oppure sulle colline a fianco tra un borgo recuperato e uno abbandonato, Rivarossa, che fu persino comune sotto Napoleone. La risalita delle strette termina presso il Ponte Pertuso, teatro di una furiosa battaglia tra tedeschi e partigiani. Seguono due paesi, Cantalupo Ligure e Rocchetta Ligure. Il palazzo Spinola fu un ospedale partigiano, che curò anche molti nazifascisti e oggi museo della Resistenza. Sulle colline di Albera Ligure troveremo un agriturismo per il pernottamento e un curioso museo degli spaventapasseri.

5 ore di cammino, 18 km, 750 m. di dislivello in salita, 640 m. in discesa

Lunedì 18 : AI PIEDI DEL MONTE EBRO

in cui si entra nell'alta valle Borbera – La risalita della valle continua attraverso vigneti di residenti di ritorno e poi tra boschi e borghetti verso Cabella Ligure, dominato dal castello Doria, oggi sede di un centro internazionale yoga. Attraversato il borgo di Teo, da dove la nonna di Papa Francesco emigrò in Argentina, si risale dopo Piuazzo la valle di Cosola, superando alcune fontane storiche. La valle è dominata dal Monte Ebro, protetto da una riserva regionale. Si raggiunge il paese di Cosola, dove si pernotta in albergo.

5,30 ore di cammino, 17 km, 930 m. di dislivello in salita, 440 m. in discesa

Martedì 19 : LE QUATTRO PROVINCE

in cui si sale sulla Via del Sale, confine tra le province di Alessandria, Piacenza, Pavia e Genova – in questa tappa prendiamo il sentiero delle 12 fontane che sale dopo alcune di esse alla sella tra Monte Ebro e Monte Chiappo, entrambi di 1700 m di quota. Quest'ultimo fa da triplo confine: a nord l'Oltrepò pavese, ad est la profonda Val Boreca piacentina, ad ovest la nostra Val Borbera, per 10 secoli genovese ed ora piemontese, anche se solo di nome. Scesi dal Monte Chiappo, oltre il passo di Cosola si prosegue verso sud lungo il panoramico crinale, se limpido dalle alpi al mare. Superato il Monte Legnà 1670 m, si scende nel borgo di Carrega Ligure, uno dei centri della musica e danze del gruppo musicale diffuso delle 4 Province. Feudo storico dei principi proprietari dei Boschi di Carrega (PR).

6,30 ore di cammino, 20 km, 950 m. di dislivello in salita, 800 m. in discesa.

Mercoledì 20: I VILLAGGI DI PIETRA

in cui si cammina tra faggete e paesi abbandonati – da Carrega Ligure si superano i mulini e il borgo di Magioncaldà, recuperato da giovani ribelli, pronipoti degli ultimi emigrati. Da Vegni si sale dentro la valle di Campassi, dove tre villaggi sono stati abbandonati negli anni 60. L'ultimo, Reneuzzi, ad oltre 1000 m, è un incanto, meno viverci. Attraverso i fianchi del Monte Antola, con possibile deviazione in vetta 1597 m, si prosegue sui confini genovesi, nel parco regionale Monte Antola, per Monte Buiò 1408 m, e Monte San Fermo 1176 m. La discesa termina a Dova Superiore 950 m, dove si pernotta.

6,30 ore di cammino, 20 km, 1150 m. di dislivello in salita, 1100 m. in discesa

Giovedì 21: SULLE VIE DEL SALE

in cui si percorrono sentieri antichi e saperi nuovi – dopo aver superato Grondona e la sua cascata, Canarie e la sua chiesa diruta, si scavalca il Monte Bossola 1150 m. La discesa porta a Mongiardino Ligure con il suo ristorante. Scendendo per la val Sisola si tocca il mulino restaurato di Praviglione e il santuario di Montemanno. Dopo un tratto di sentiero si giunge a Roccaforte Ligure, frazione Borassi. Si pernotta in agriturismo con birrificio e campi d'orzo.

6 ore di cammino, 19 km, 800 m. di dislivello in salita, 1000 m. in discesa

Venerdì 22 : LA VALLE SPINTI

in cui si scende tra colline, cascate e chiese e si torna ad Arquata – da Roccaforte si continua la discesa in Valle Spinti, sostando a Grondona per la sua doppia chiesa. Guadato il torrente, si sale sui colli fino al Santuario di Variana. Scendendo poi verso la Valle Scrivia si torna ad Arquata.

In serata prenderemo il treno per il rientro a Reggio

5,30 ore di cammino, 19 km, 500 m. di dislivello in salita, 1000 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 – 7 kg, con ricambi, sacco lenzuolo, 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 agriturismo e alberghi. Il viaggio si farà interamente a piedi, con accesso e rientro in treno.

. Portare carta d'identità, tessera sanitaria europea.

*** le iscrizioni saranno aperte **fino al 28 febbraio, salvo esaurimento posti**, per un massimo di **10 partecipanti** con il versamento di un acconto di 250 € sulla quota cassa comune che utilizzeremo durante il viaggio, stimata in € 850 complessivi. I pranzi al sacco sono a carico dei partecipanti (possibili rifornimenti nei paesi e alberghi).

DA SABATO 13 A SABATO 20 GIUGNO

ALTA PROVENZA - LUNGO LE GOLE DEL VERDON

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

Sabato 13: ANNOT - ore 6 partenza in pulmino 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 del Verdon. Sosta e proseguimento per La Palud. Pernottamento e cena in albergo.

(3 ore di cammino, dislivello 400 m)

Domenica 14: TRIGANCE - 8,30 partenza in pulmino per il Pointe Sublime. Si inizia in salita al borgo antico di Rougou. Una ripida discesa su mulattiera a tornanti porta al Ponte di Carajouan, dove si dice fosse un accampamento di Giulio Cesare. Con una leggera salita giunge al borgo di Trigance, dominato dal castello. 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. Poi discesa al Ponte medievale di Tusset, e risalita al Pointe Sublime. Rientro a La Palud.

(5 ore di cammino, dislivello 650 m)

Lunedì 15 : SENTIERO MARTEL - ore 8,30 partenza in pulmino per il Rifugio La Maline dove si parte per la traversata delle gole più profonde e spettacolari. Si inizia a scendere a tornanti la mulattiera che poi segue il corso del fiume. Sosta pranzo alla confluenza con l'Artuby, fiumi con un colore diverso. Sempre lungo il fiume si supera una lunga scala in discesa. Dopo alcune gallerie si costeggia il fondo della gola con pareti di circa 1000 m sui due lati, salendo al Point Sublime. Rientro in pulmino a La Palud.

(6 ore di cammino, dislivelli + 650 m, - 700 m)

Martedì 16: PLEIN VOIR - ore 8,30 partenza in pulmino per Felines 680 m. Una salita al Col de l'Ane 1084 m e al Col de Plein Voir 1168 m ci fa scoprire un paesaggio dall'immenso Lago St. Croix alle Alpi Marittime e al Mont Ventoux. Dopo una ripida discesa e la suggestiva risorgente dalle rocce, si guarda un ruscello e si arriva alle Grotte di Saint Maurin, uno stupefacente villaggio trogloditico scavato nella tenera roccia calcarea. Riguardato il ruscello, si sale alla mulattiera scavata a mezza costa a picco sulla gola scendendo alla Fonte Chauvin e a Felines. Rientro a La Palud..

(5,30 ore di cammino, dislivelli 650 m).

Mercoledì 17: BASTIDON – si parte a piedi da La Palud per l'altopiano del Barbin, e con alcuni saliscendi si segue per poco la strada asfaltata presso il belvedere di Mayreste., Dopo un camping si affronta un lungo tratto spettacolare a balcone sulle gole del Verdon, stretto e tortuoso, detto il Bastidon. Risaliremo infine tra strade e mulattiere a La Palud.

(6 ore di cammino, dislivelli 850 m)

Giovedì 18: L'IMBUT - ore 8,30 partenza in pulmino 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 fanno un tratto a piedi. Una ripida mulattiera scavata nella roccia, sentiero a senso unico, risale di nuovo sulla strada della Corniche. Rientro a La Palud.

(5 ore di cammino, dislivelli 450 m)

Venerdì 19 : MOUSTIERS – ore 8,30 partenza in pulmino per Moustiers, suggestiva cittadina addossata alle rocce e al suo Santuario con cometa perenne sulla gola. Visita al paese e al settimanale mercato provenzale. Segue l'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. Scendendo al Lago di Sainte Croix, sarà possibile affittare canoe e barche per la risalita spettacolare della gola. Rientro a La Palud.

(4 ore di cammino, dislivelli 450 m).

Sabato 20 : QUINSON - ore 8,30 Si parte in pulmino e dopo una sosta al mercato tradizionale di Riez, si arriva a Quinson, dove iniziano le splendide Basses Gorges del Verdon. 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. In alternativa eventuale noleggio di canoe o barche elettriche per percorrere le gole. Si parte nel pomeriggio verso Nizza, Ventimiglia e Reggio con arrivo in tarda serata.

(3 ore di cammino, dislivelli 300 m)

Viaggio in pulmino, pernottamenti in albergo con mezza pensione. 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. Non adatto a chi soffre di vertigini.**
- Spese previste con cassa comune circa 950 € a testa, esclusi i pranzi e i pasti in corso di viaggio.
- Iscrizioni **entro il 28 FEBBRAIO** con acconto di 300 €, salvo esaurimento posti disponibili.

TREKKING SUL SENTIERO DEI WALSER –

AI PIEDI DEL CERVINO E DEL MONTE ROSA

DA SABATO 18 A SABATO 25 LUGLIO

DI VALLE IN VALLE CON SUPERBI PANORAMI SUI GHIACCIAI DEL GRUPPO DEL CERVINO E DEL MONTE ROSA. FIORITURE E LE ULTIME NEVI, TRA PIEMONTE E VAL D'AOSTA, DI RIFUGIO IN RIFUGIO, 8 GIORNI DI IMMERSIONE NELLE GRANDI ALPI LUNGO LE TRACCE DEI POPOLI WALSER, CHE COLONIZZARONO MOLTE VALLI A SUD DELLE ALPI DURANTE IL MEDIOEVO, MANTENENDO LINGUA, TRADIZIONI E TECNICHE COSTRUTTIVE FINO AD OGGI IN QUASI TUTTE LE VALLI. IDEALE PROSECUZIONE DELL'ALTA VIA DEI GIGANTI.

sabato 18 luglio: AI PIEDI DEL CERVINO - partenza da via Cecati a Reggio E. alle ore 7 in pulmino per Le Breuil (Cervinia) 2006 m. Alle 12 circa si parte a piedi in salita ai piedi del Cervino fino al rifugio Duca degli Abruzzi all'Oriondè 2810 m. Visto il poco dislivello, chi vuole può salire senza zaino alla Croce Carrel 3007 m prima di cena, ancora più vicino al Cervino.

3,30 ore di cammino, 854 m. di disl. in salita, 50 m in discesa.

domenica 19 luglio: LE CIME BIANCHE - dal rifugio si inizia in discesa tagliando piste e impianti sciistici fino a Plan Maison 2556 m. Con alcuni saliscendi si valica il Torrente Barmaz e si sale alla diga del grande Lac Goillet 2567 m. Contornandolo si sale poi gradualmente al Colle Superiore delle Cime Bianche 2982 m, da cui si vede l'ultima volta il Cervino, e per la prima volta il gruppo del Monte Rosa. Era un paradiso, ora sfregiato da recentissimi impianti. Ma li lasceremo scendendo in Val d'Ayas lungo il vallone più bello, costellato di laghi e antiche malghe walser. Al termine, superato il Torrente Ayas, raggiungiamo il borgo walser di Resy, dove alloggeremo al rifugio Ferraro 2070 m.

6 ore di cammino, 550 m. di disl. in salita, 1260 m. in discesa.

lunedì 20 luglio: IL COL PINTER - un comodo sentiero con stradelle e carraie ci fa percorrere l'alta Val d'Ayas a mezza costa tra pascoli e case walser, fino al villaggio di Crest 1952 m. Ora inizia la salita per il villaggio Walser di Cuneaz 2062 m, il più conservato della valle. Ancora in salita tra le malghe più alte e con vista sui laghi di Pinter si scavalca il Col Pinter 2776 m, tra la val d'Ayas e la Val di Gressoney. In discesa con vista sui ghiacciai del Monte Rosa si raggiungono diversi alpeggi per scendere verso il fondovalle tra i larici, Infine eccoci al rifugio Alpenzu 1779 m, ricavato da un alpeggio Walser.

6 ore di cammino, 820 m. di disl. in salita, 1100 m. in discesa.

martedì 21 luglio: L'OSPIZIO SOTTILE - iniziamo con la discesa al fondovalle, lungo il torrente Lysò, tra borgate walser, come Steimattò, e tutte quelle che formano Gressoney Saint-Jean 1389 m. Alla borgata Ondrò Verdebìò si lascia il torrente per salire tra larici agli alpeggi Tschalvedrò 1897 m, e infine con erta salta al Colle di Valdobbia (Spissiòcoll) 2480 m, dove sorge il rifugio Ospizio Sottile. Dopo la sosta si inizia la discesa in Valsesia, lungo la Val Vogna tra alpeggi, ponti napoleonici, fino a Peccia, dove si può seguire il sentiero dell'Arte e terminare alla borgata Sant'Antonio 1381 m, dove si pernotta nel rifugio Valle Vogna.

7 ore di cammino, 1150 m. di disl. in salita e 1550 m. in discesa

mercoledì 22 luglio: LA VALSESIA - si parte discendendo l'ultima parte della Val Vogna tra borgate walser, cappelle e chiesette, fino al fondovalle Sesia, a Riva Valdobbia 1082 m. Lungo la strada si raggiunge la vicina Alagna Valsesia 1185 m, dove l'anima walser si stempera un po'. Alla borgata Pedemonte 1241 m, sede del museo Walser, inizia la salita del vallone di Mud, attraverso le varie borgate e alpeggi, fino all'Alpe Mud di Sopra 2264 m, dove sorge il rifugio Ferioli. Manca poco al Colle del Mud 2324 m. Lasciato il Monte Rosa che incombe sulla Valsesia, inizia la discesa in Val Sermenza tra alpeggi fino a Rima (Ind Rimmu) 1411 m, dove si pernotta nel posto tappa GTA.

6,30 ore di cammino, 1230 m. di disl. in salita, 1190 m. in discesa

giovedì 23 luglio: LA VAL D'EGUA – Una salita su mulattiera a svolte sale all'Alpe Chiaffera 1706 m e poi più ripida fino al Colle del Termo 2351 m, dove si lascia l'aspra val Sermenza per la più dolce Val d'Egua. La discesa tocca alcuni alpeggi walser fino al borgo di Carcoforo 1310 m, dove si pernotta al rifugio Alpenrose.

5 ore di cammino, 950 m. di disl. in salita e 1050 m. in discesa

venerdì 24 luglio : LA VAL MASTALLONE - dal paese si inizia in salita verso il rifugio Majerna 1635 m, e ancora in salita fino al Passo d'Egua 2239 m, e dopo altri alpeggi e al colle Baranca 1818 m si entra in Val Mastellone, affluente del Sesia come le valli precedenti. La discesa supera il bel lago e il rifugio dell'Alpe Baranca 1566 m, e lungo la strada si supera Santa Maria di Fobello 1094 m. Ma si prosegue lungo la valle risalendo il Colle dell'Alpe La Res 1419 m. Una breve ma ripida discesa porta al rifugio Obru a Roncaccio Superiore 1205 m, in una casa walser recuperata.

7 ore di cammino, 1370 m. di dislivello in salita, 1460 m. in discesa.

sabato 25 luglio : LA VALLE STRONA – a saliscendi si raggiungono le varie borgate di Rimella / Remmalju, il paese dove quasi tutti capiscono e parlano il walser. Dalla borgata Chiesa 1193 m inizia la salita lungo il Sentiero dell'Arte per la borgata Sella, alcune cappelle e la Posa dei Morti (Toturaschte). Altri alpeggi si susseguono fino alla Bocchetta di Rimella 1924 m (Stornerferku). Ora si lascia la Valsesia per la Valle Strona, tributaria del Ticino. In discesa un altro paio di alpeggi precedono il borgo di Campello Monti (Kampel) 1305 m, da cui si rientrerà a Reggio E. in serata.

4,30 ore di cammino, 820 m. di dislivello in salita, 1130 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 gite d'etape.

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

**** le iscrizioni saranno aperte, fino al 30 gennaio 2025 per un massimo di 10 partecipanti con il versamento di un acconto di 200 € sulla quota cassa comune che utilizzeremo durante il viaggio, stimata in € 900 complessivi. I pranzi al sacco sono a carico dei partecipanti (possibili rifornimenti presso i rifugi e in alcuni paesi)*

DA LUNEDI' 7 A DOMENICA 13 SETTEMBRE

LA TRAVERSATA DELLE ALPI APUANE

DA EQUI TERME A PIETRASANTA

PAESAGGI SEMPRE DIVERSI IN QUESTI MONTI AGUZZI E SINGOLARI, UNA SCHEGGIA IMPAZZITA CHE SI STACCA DALL'APPENNINO PER CERCARE IL MARE. CAVE DI MARMO, PARETI DI CALCARI, BOSCHI RADI, ULIVETI TERRAZZATI, BORGHI ARROCCATI. SEMPRE IN VISTA A SUD DEL MAR LIGURE E LE ISOLE TOSCANE E DEL LUNGO APPENNINO A NORD.

Lunedì 7 settembre: LA VALLE DEL LUCIDO

in cui si sale dai borghi della Lunigiana a un balcone sul mare - partiti alle 7 da Reggio in treno, si scende ad Equi Terme 250 m, borgo storico ai piedi della più grande risorgente apuana. Dopo la visita, lungo la valle del Lucido si raggiunge il borgo arroccato di Aiola, quindi si sale tra boschi al paese di Vinca 780 m, famoso per il pane e per una strage nazista, descritta dagli Stormy Siix (album un Biglietto del Tram, 1975). Il sentiero sale ancora al Passo Zappello 1233 m per stradine di cava si arriva al rifugio Carrara 1320 m, dove si pernotta.

5 ore di cammino, 1150 m. di dislivello in salita, 50 m. in discesa

Martedì 8 settembre: IL MONTE SAGRO

in cui si percorrono sentieri storici ai piedi del Monte sacro ai Liguri Apuani - dal Rifugio Carrara si aggira il Monte Borla e presso le cave di Sagro si sale alla Foce del Faneletto 1425 m, quindi attraversiamo il Catino del Sagro, ai piedi della vetta, e per le Foci del Pollaro, di Vinca e di Navola 1293 m si apre la vista sul mare di cave di Carrara e sul mare vero. Una ripida salita alla Finestra del Grondilice 1745 m precede la discesa al rifugio Orto di Donna 1492 m per il pernottamento.

5,30 ore di cammino, 950 m. di dislivello in salita, 800 m. in discesa

mercoledì 9 settembre: LA TAMBURA

in cui si cammina tra cave e panorami fin sulla terza vetta apuana - si parte in salita alla Foce di Cardeto 1642, ai piedi del Pizzo Altare e del Pisanino. Per la Buca della Neve (rimaneva tutto l'anno fino a 20 anni fa...) si attraverseranno le cave della Focolaccia 1650 m circa, ma il passo cala sempre di più, con visita al piccolo bivacco Aronte (anno 1903). Ora si sale alla vetta del Monte Tambura 1894 m, con vista completa dall'Appennino alle isole toscane). La discesa ci porta al Passo Tambura 1634 m, percorso dalla Via Vandelli. Su questa si scende al Rifugio Nello Conti 1420 m, dove si pernotta.

5,30 ore di cammino, 650 m. di dislivello in salita, 580 m. in discesa

giovedì 10 settembre: LA VIA VANDELLI

in cui si percorre una via storica fatta per un matrimonio - si parte in salita per le Cave Cruze e la Focetta dell'Acquafredda 1541 m, poi di nuovo sulla via Vandelli si scende sul versante di Garfagnana, superando una fonte, un rudere delle caserme di guardia alla strada settecentesca, e alcune miniere di ferro. A quota 1110 m, a monte del paese di Vagli lasciamo la via Vandelli per salire su stradine tra vecchie cave al prativo passo Sella 1498 m, alla base del Monte Sella. Una traversata ai piedi del Monte Macina e una discesa per la panoramica Schiena dell'Asino ci porta al Rifugio Puliti 1054 m, a monte del paese di Arni.

5,30 ore di cammino, 850 m. di dislivello in salita, 1150 m. in discesa.

venerdì 11 settembre: MONTE ALTISSIMO E MONTE CORCHIA

in cui si scoprono le cave di Michelangelo e un monte che non c'è più - dal rifugio Puliti si attraversa la valle di Arni fino alle Gobbie (bar ristorante nella vecchia casa padronale delle cave Henraux) 1033 m. Una strada marmifera sale ai piedi del Monte Altissimo tra le cave di Michelangelo, costretto a stare sulle cave fiorentine e non straniere come Carrara. Dopo la galleria del monte Ronchi 1207 m la strada scende al Colle del Cipollaio 990 m. Da qui il vicino Picco Falcovaia che superava i 1300 m è ormai spianato dalle cave. Di nuovo in salita al Passo Croce 1150 m sul crinale apuano tra mare e monti. Per il ripido Canale del Pirosetto saliamo il Monte Corchia 1677 m, pur assediato da cave ma panoramico. Una discesa tra prati e vecchie via di lizza ci porta al Rifugio Del Freg al passo di Moscata 1197 m.

6 ore di cammino, 750 m. di dislivello in salita, 680 m. in discesa

sabato 12 settembre: LA PANIA E IL MONTE FORATO - *in cui si scoprono una vetta vista mare e un famoso buco*

dal rifugio si sale alla vetta della Pania della Croce 1854 m, la più famosa e salita vetta apuana con vista eccezionale. La discesa avvieper il Passo degli Uomini della Neve 1659 m, dal chiaro toponimo, e ancora in discesa alla Foce di Valli 1238 m. Il crinale della Costa Pulita ci porta ai piedi del Monte Forato 1155 m, presso il grande arco naturale che lo fora tra la Versilia e la Garfagnana. Si scende per antiche mulattiere alla Foce di Petroschiana 950 m, storico valico di mercanti e guardie di confine; quindi, aggirando il Monte Procinto si arriva all'Alpe della Grotta, dove si pernotta al rifugio Forte dei Marmi 865 m,

6 ore di cammino, 790 m. di dislivello in salita, 1180 m. in discesa

Domenica 13: L'ALTA VERSILIA - *in cui si scende vista mare tra miniere e tragedie* - dal rifugio si inizia la lenta discesa verso la Versilia, lungo crinali calcarei, dove il marmo non rendeva e furono invece sfruttati per miniere di galena argentifera. Superato la Foce Grattaculo, il Monte Gevoli, e il Monte Lieto, si giunge a Sant'Anna di Stazzema 651 m, tristemente famosa per una delle più feroci stragi naziste. Dopo le vecchie miniere del monte Argentiera, caliamo lungo gli uliveti tra borgate fino alle mura della città di Pietrasanta 30 m, capoluogo dell'antica Versilia fiorentina, dove ci si può abbuffare di cecina e focacce, poi in treno per il rientro a Reggio.

5.30 ore di cammino, 250 m. in salita, 1200 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 - 7 kg, con ricambi, sacco lenzuolo, 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 B&B. Il viaggio si farà interamente a piedi, con accesso e rientro in treno. SCONSIGLIATO A CHI SOFFRE DI VERTIGINI

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

*** le iscrizioni saranno aperte fino al 30 giugno, salvo esaurimento posti, per un massimo di **6 partecipanti** con il versamento di un acconto di 200 € sulla quota cassa comune che utilizzeremo durante il viaggio, stimata in € 750 complessivi. I pranzi al sacco s'no a carico dei partecipanti (possibili rifornimenti nei rifugi)

DA SABATO 26 SETTEMBRE A DOMENICA 4 OTTOBRE

SARDEGNA SUDEST – DAL SARRABUS ALL’OGLIASTRA

UNA COSTA TRA LE PIÙ BELLE DELLA SARDEGNA, QUELLA DEL SARRABUS, DA CASTIADAS A COSTA REI , PORTO CORALLO. OGNI GIORNO SI POTRANNO FARE BAGNI NELLE SPIAGGE E CALETTE.

PROMONTORI DI ROCCE GRANITICHE, VULCANICHE E CALCAREE, UNA TAVOLOZZA DI COLORI E INOLTRE NURAGHI E ALTRI RESTI PREISTORICI. LE ESCURSIONI SARANNO ANCHE NELLA FAMOSA RISERVA REGIONALE DEI MONTI SETTE FRATELLI, E NELL’OGLIASTRA PIÙ APPARTATA, TRA TACCHI, GROTTI, PAESI RICCHI DI STORIA E DI ARTE. CONCLUDEREMO LA NOSTRA SETTIMANA ANCHE CON UNA VISITA ALLA BELLISSIMA CAGLIARI.

Sabato : ore 15 partenza da via Cecati – RE con pulmino per Livorno. In serata imbarco su traghetto notturno per Golfo Aranci. *Possibile partire al mattino per eventuale visita al Santuario di Montenero in funicolare.*

Domenica : QUIRRA - ore 8,30 sbarco e partenza per Nuoro e Muravera, con soste. Nel primo pomeriggio incontro con la guida e breve escursione lungo la costa: Spiaggia di Murtas e Castello di Quirra, ruderi di un castello medievale ricco di leggende (8 km , 5 ore, 280 m di dislivelli). In serata cena e pernottamento in campeggio in appartamenti presso la spiaggia e antiche saline, oltre a una torre di avvistamento costiera.

A sera o mattina presto possibile puntata in spiaggia dal campeggio (10 ‘ a/r)

Lunedì : SETTE FRATELLI - ore 8,30 partenza per l’escursione ai Monte dei Sette Fratelli – Sinnai. Oasi naturalistica, rifugio del *Cervus Elaphus corsicanus*, ungulato endemico qui rifugiato per l’impervio ambiente tra boschi di lecci e macchia mediterranea. Tra un ambiente di roccia granitica, andremo alla ricerca di tracce della fauna. (10 km, 6 ore di cammino, 500 m di dislivelli),

Martedì : ULASSAI – ore 8,30 partenza per Ulassai, famoso centro dell’Ogliastra, sede di un museo all’aperto con le opere dell’artista Maria Lai. L’escursione si svolge a monte del paese, dominato da alcuni “tacchi”, montagne calcaree che spuntano come torri di pietra sull’altopiano ogliastrino, ricchi di sentieri, grotte, ferrate e vie di roccia. (10 km, 6 ore di cammino, dislivello 450 m).

Mercoledì: CAPO FERRATO - ore 8,30 partenza per il vicino Capo Ferrato, prolungamento verso il mare del massiccio vulcanico di Monte Ferru. Si seguiranno le baie che circondano il capo, isolate e poco frequentate nonostante la vicinanza di Costa Rei. (8 km, 4 ore di cammino, dislivelli 300 m).

Giovedì: CAPO CARBONARA - ore 8,30 partenza per Capo Carbonara, l’estremo sud del sudest. Si costeggia dapprima lo stagno di Notteri, dove sono stanziati i fenicotteri, poi si raggiunge la Torre Aragonese, con panorama detto dei 3 mari. Si prosegue per antiche cave di granito, quasi sfiorando l’isola dei Cavoli e rientrando tra calette. (9 km , 5 ore di cammino, dislivelli 160 m).

Venerdì : – LA CITTA’ DI ROCCIA – ore 8,30 partenza per l’altopiano presso Villaputzu. Cammineremo sulle tracce di pastori che sfruttavano cavità e sculture naturali di questa roccia calcarea, forgiata da millenni di erosione in un labirinto di torri e grotte adattate a stazzi per greggi e famiglie intere, (9 km, 5 ore di cammino, dislivelli 200 m).

Sabato : CAGLIARI – mattinata in città, visita al centro storico del Castello ed eventuale breve escursione alla vicina Torre Sant’Elia (3 km 1 ora 30’, dislivelli 135 m). Nel primo pomeriggio partenza in pulmino per Golfo Aranci. Imbarco in serata, con arrivo a Livorno domenica mattina, e arrivo a Reggio entro le 12, salvo soste concordate.

Escursioni con zaino leggero da giornata. Necessari: sacco lenzuolo, set da toilette con asciugamani, scarponcini, borraccia, torcia, costume e telo, equipaggiamento impermeabile, consigliato almeno 1 pranzo al sacco, il resto si compra in loco autonomamente. Viaggio in pulmino e traghetti (in questi ultimi, passaggio semplice: ponte, divani, poltrone se disponibili). Cabina quadrupla 50 euro in più a testa per tratta (4 persone). Obbligatoria carta d’identità e tesserino sanitario. Cassa comune per tutte le spese (esclusi i pranzi e i pasti in corso di viaggio in pulmino e traghetti) : € 1200, con acconto di 400 euro entro il 30 marzo, salvo esaurimento posti. Ci avvarremo della guida Aigae Sardegna Leonella Melis.

SANREMO - LA LIGURIA DI PONENTE E LA COSTA AZZURRA

Sabato 31 ottobre – sabato 7 novembre

DOVE LE ALPI TOCCANO IL MARE, SI ARROCCANO DECINE DI BORGHETTI 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, SULLE TRACCE DI GRANDI SCRITTORI, TRA TUTTI CALVINO E ORENGO.

Sabato 31 : Bussana - partenza alle ore 7 da Reggio E. (stazione FS) per Genova e Sanremo, arrivo alle 14, sistemazione in albergo. Alle 15,30 partenza in bus per il vicino borgo marino di Arma di Taggia. A piedi si segue il mare passando dalla grotta dell'Arma, chiesa rupestre lungo la via romana Julia Augusta, che da Tortona arrivava ad Arles. Si sale poi a Bussana Nuova con l'enorme Santuario e le vie ortogonali, quindi a Bussana Vecchia 184 m, borgo fantasma abbandonato dopo il terremoto del 1887, e da alcuni decenni riabitato da estrosi artisti. Il rientro si farà a piedi sulla Via della Costa per la valle Armea, Poggio e Sanremo.
3 ore di cammino, 250 m. di disl. in salita e 250 in discesa.

Domenica 1° : Cap Ferrat - ore 8,15 partenza in treno per Beaulieu, in Costa Azzurra, ed escursione lungo il mare di fronte a Monaco per il porto e il borgo di Sant-Jean. Per calette e due lunghe penisole si supera il faro e si torna per le alte scogliere di fronte a Villefranche con vista su Nizza. Attraverso ville di personaggi illustri si torna alla stazione per il rientro a Sanremo.
5 ore di cammino, 250 m di disl. in salita, 250 in discesa

Lunedì 2 : il Monte Bignone - ore 8 trasferimento in bus a Ceriana 370 m, uno dei borghi più belli e sconosciuti del ponente ligure, ricco di chiese e oratori. In salita su antica mulattiera sostiamo all'oratorio di S. Giovanni 757 m. poi saliamo fino in cima al M. Bignone 1299 m, che domina tutta la costa ligure di Ponente e la Costa Azzurra. Discesi lungo il crinale tra le valli Armea e Nervia tra pinete e castagneti arriviamo a Baiardo 860 m, il borgo più alto della riviera, appollaiato su tre valli. Dopo la visita al borgo arroccato e al castello panoramico sulle Alpi Liguri, in bus a Sanremo verso le 16,30. Resta il tempo per la visita alla Pigna e ai luoghi di Calvino.
4,30 ore di cammino, 950 m di disl. in salita, 500 m in discesa

Martedì 3: Apricale e Perinaldo - ore 8,30 partenza in bus per Ventimiglia, antica capitale della Valle Roia, di cui potremo visitare il centro storico. Alle 11,10 bus per Isolabona 106 m, costruito a scacchiera nel centro della Val Nervia e sormontato dal Castello Doria. Su sentiero si sale al vicino Apricale 274 m, borgo arroccato tra i più belli dell'intera Liguria. Un ponte medievale sul Merdanzo e una mulattiera in salita portano fino a Perinaldo 566 m, disteso lungo un crinale panoramico tra le Alpi Liguri e il mare, dove è nato il famoso astronomo Cassini. Su stradella e sentiero si sale al Colle Termini 970 m e infine la discesa sul grande prato di San Romolo 780 m, il Santuario venerato come Patrono da tutti i sanremaschi. Verso le 20 rientriamo in bus a Sanremo.
5,30 ore di cammino, 950 m. di disl. in salita, 250 m. in discesa

Mercoledì 4 : Le Otto Terre - 8,15 trasferimento in bus a Bordighera, vista al centro storico murato e per un sentiero suggestivo tra le palme, ritratto da Monet, raggiungeremo il borgo di Sasso 206 m. Seguiranno tra i bellissimi paesi di Vallebona e San Biagio della Cima (100 m), separati da due valichi di circa 200 m sormontati da due vette rocciose, tra cui la chiesa di Santa Croce. Le 8 Terre furono un'antica Unione di Comuni che si ribellarono per un secolo ai Conti di Ventimiglia. Discesa sull'Aurelia e in bus a Sanremo.
5 ore di cammino, 550 m di disl. in salita, 550 in discesa

Giovedì 5 : la Valle Roia e Dolceacqua - 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 oliveti fino al bellissimo borgo di Dolceacqua 90 m, con il ponte ad arco sul Nervia e il rudere del castello dei Doria. Assaggiate le Michette, che sono dolci di origine e forma femminile e il vino rossese tipico della zona, si torna in bus a Sanremo.
5 ore di cammino, 700 m. di disl. in salita, 600 m. in discesa.

Venerdì 6 : Badalucco e Taggia - ore 8 trasferimento in bus a Badalucco, borgo storico sul Fiume Argentina. Per sentiero e stradine si sale alla chiesa romanica di San Giorgio e al borgo arroccato di Montalto Ligure. Su stradine campestri, oliveti e case isolate si salirà al Santuario della Madonna dell'Acquasanta e a borgate antichissime fino al Passo di Vena 969 m. Dopo la salita facoltativa al Monte Faudò 1142 m, ricco di ripetitori e panorami, si scende tra caselle pastorali in pietra a secco alla chiesetta di San Salvatore e al suggestivo Santuario di Lampedusa. Ancora in discesa al borgo di Castellaro 238 m, e infine a Taggia 80 m, celebre ovunque se non altro per le olive. Superato il ponte medievale a 15 arcate e visitato il bellissimo centro storico, rientro in bus a Sanremo.
6 ore di cammino, 950 m di disl. in salita, 1050 in discesa.

Sabato 7 : Sanremo - Mattina dedicata alla città e visita guidata per chi vuole, alla Pigna, ai quartieri liberty, alla chiesa russa e alla storia del Porto Vecchio. Si potrà in alternativa noleggiare una bici o e-bike e pedalare sulla ex-ferrovia tra i paesi lungo il mare, fino alle borgate marine di Riva, S. Stefano, S. Lorenzo e Imperia (da 20 a 50 km a/r).
Treno per Reggio alle 14 e arrivo verso le 21 con breve sosta a Genova.

- Viaggio in treno. Pernottamento in albergo o B&B. 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.
 - Necessari scarponcini, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia.
 - Obbligatori Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata,
 - Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi e cene esclusi € 650.
- Iscrizioni ENTRO il 15 SETTEMBRE con acconto di € 200 sulla cassa comune