

anni insieme sui sentieri
25



1/2011
MILANO

I TREK DEL WEEKEND

GENNAIO, FEBBRAIO, MARZO, APRILE

I GRANDI TREK



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

SOSTIENICI

ASSOCIATI



riceverai i programmi quadrimestrali ed annuali, avrai l'assicurazione verso terzi ed infortuni durante la partecipazione ai trek, utilizzerai le nostre attrezzature, durante le escursioni invernali, ghettoni, bastoni telescopici e racchette da neve e, nei trek con bivacco, tende e camping gas. Per iscriverti invia la quota associativa tramite il CCP n. 31777204 intestato a Trekking Italia oppure presso la BANCA PROSSIMA per le Imprese Sociali e le Comunità, IBAN IT7680335901600100000011868

(ti puoi associare anche al primo trek a cui partecipi, con la tessera puoi iscriverti a tutti i trek delle sedi di Trekking Italia).

Contribuisci alla vita dell'Associazione, la quota ordinaria 2010 è di € 20.

ATTENZIONE, per i soci over 75!

prima di iscriversi ad un trek contattate le sedi per aspetti assicurativi.

5 x MILLE

Dona il tuo 5x1000 a Trekking Italia, trasforma la tua dichiarazione dei redditi in un'azione a favore di un mondo che cammina!

ECCO COME FARE: per devolvere il 5 per mille a Trekking Italia

1_ firma la dichiarazione dei redditi (CUD, 730 e modello unico) nell'apposito spazio ("Sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE, delle associazioni e fondazioni")

2_ indica nella riga sottostante la partita IVA 09434450152

20122 MILANO VIA SANTA CROCE 2

TEL 02 8372838 – 8375825 FAX 02 58103866

MILANO@TREKKINGITALIA.ORG WWW.TREKKINGITALIA.ORG

facebook

<http://www.facebook.com/pages/Trekking-Italia-Associazione-Amici-del-Trekking-e-della-Natura/374426027174>

Impressioni sul trekking

La mia prima esperienza di accompagnatrice nel giro “ Mare e Monti “ in Corsica è stata a dir poco fantastica!! Ho avuto la fortuna di incontrare compagni di avventura brillanti, camminatori, con lo spirito di adattamento verso tutti e flessibili nelle diverse piacevoli situazioni che si sono presentate. Il bel tempo ha agevolato le nostre traversate, ci ha permesso di godere appieno i panorami e scattare divertenti fotografie.

Credo che i principi fondamentali di questi tipi di vacanza, e la formula di Trekking Italia vincente, siano due: ammirare gli splendidi scenari che la natura ci presenta in ogni angolo e condividere con il gruppo i momenti sostanziali del viaggio. Il caldo e il peso dello zaino venivano attenuati da una pausa dissetante ma soprattutto da battute scherzose; i tuffi e l'idromassaggio nel fiume Fangu, nonché i bagni nel mare ci ristoravano, ma alla fine le risate e il desiderio di divertirsi erano la formula magica. Cito le parole di un componente del gruppo che ha riassunto la nostra avventura: “A me restano il sapore della fatica condivisa con i compagni e il piacevole stordimento dei sensi. Sudore come profezia della meta promessa. Peso dello zaino alleggerito dalla visione di mari e monti incantati. Leggerezza di un sorriso che sconfigge la stanchezza. Fragore delle nostre risate attorno ad un tavolo... li ho presi e li ho messi nella valigia dei ricordi...o forse era quella dei sogni !!! “ Camminare e fare trekking ovunque sia per me significa molte cose.

Libertà di trovare il mio passo e combinarlo al respiro; spaziare i miei pensieri lungo il cammino ; osservare con meraviglia i panorami che appaiono davanti ai miei occhi; entusiasmo di percorrere nuovi sentieri; ringraziamento per quello che posso fare; divertimento con i compagni di avventure; fatica ed esultanza quando si raggiunge la cima.

Si cammina col cuore, con le emozioni e con le persone amiche in grado di comprendere le stesse meraviglie.

“Alcune persone ci diventano amiche... Altre hanno esercitato un ruolo importante per te e rimangono con noi nel tempo... lasciando bellissime orme nei nostri cuori.! “. Grazie Maria Tirico, socia accompagnatrice (mariatirico@interfree.it)



Le esperienze di Paola nel 2010 ha partecipato a 4 grandi trek totalmente diversi sotto l'aspetto naturale e ambientale, ecco il suo racconto:

Camminare in posti diversi: è diversa la terra su cui appoggi i piedi. E, soprattutto, è diverso lo stato d'animo.

Per esempio in **Egitto**, camminare nel deserto del Sinai, la prima sensazione che hai è quella di un mondo immobile, in cui si è sommersi nel silenzio. E se non hai mai messo il piede in un deserto, ciò fa un certo effetto. Colpisce anche la luce, una luce luminosa, che di giorno sulle rocce sulle pietre sulla sabbia crea un miscuglio di colori che non ti stancheresti mai di camminarci in mezzo. Poi, non appena il giorno finisce, e in inverno si sa, ciò accade presto, assieme al buio arriva il vento. Anch'esso in silenzio. L'unico suono che c'è, nel deserto, è quello delle parole dette.

Il suono del vento, lo puoi ascoltare vicino al mare. In Francia, dall'alto delle **Calanques** vicino a Marsiglia, a volte il vento è così forte che sovrasta il suono delle parole, è il mistral. Prima di sentirlo, se guardi il mare riesci a vederlo che arriva: qualche macchia un po' scura sull'acqua, qualche increspatura qua e là. Ma non è solo il mare che cambia e che si muove; anche il cielo si sposta di continuo, con le nuvole di pioggia che all'orizzonte lasciano il posto al sereno. E nonostante tu sia in alto, molto in alto, e le onde sulle scogliere siano laggiù in basso, ti accorgi di appartenere pienamente a questo ambiente in continuo movimento.

Certo puoi andare ancora più in alto, sulle Dolomiti lungo l'**Alta Via n.1**, dove certe salite sembrano interminabili. Però quando – spesso a sorpresa – finiscono, i panorami che ti si aprono davanti agli occhi fanno pensare, anzi, fanno avere la certezza, che sì, lo sforzo di salire è valso la pena. Per dieci giorni, camminando da nord a sud, in una direzione ben precisa e senza mai tornare indietro, fra le montagne che prima vedi dal basso e poi vedi dall'alto, ogni passo che fai vale la pena. E il fatto di sapere che non tornerai indietro rende ogni passo unico, irripetibile.

Anche in **Corsica**, lungo il sentiero dei **Mari e Monti**, non si torna mai indietro. A ben guardare,

probabilmente questo è l'unico aspetto che la Corsica ha in comune con le Dolomiti. Mentre le Dolomiti sono rassicuranti nella loro immensità, la Corsica, che senza dubbio è meno imponente, è più intensa. Non si tratta di paesaggi, ma di sensazioni. La Corsica è sudore, è umidità, è un bosco di felci, è camminare lungo un fiume, è camminare in una spiaggia dove si arriva solo a piedi o in barca, è vento, è assenza di vento, è sole che scotta, è cercare l'ombra. E trovarla. Ecco le sensazioni del mio camminare.

Paola Zito, socia accompagnatrice
(paola.zito@gmail.com)



settembre 2010
‘Les traversées de Paris’

E’ stata un’esperienza indimenticabile: i maestosi palazzi, la cucina multietnica dei ristoranti, gli angoli inaspettati con l’esplosione colorata di fiori e piante, il dedalo di viuzze medioevali, il quartiere latino, un melodioso flauto che suona per la sua bella che si assopisce, la baguette e le Corbusier (che abbinata!) e poi neri, indiani, cinesi, tibetani e tanto ...tanto ancora non bastano per descrivere l’incanto di questa città e le nostre sensazioni. E’ un trek da vivere.

Bisogna andare per poi ritornarci.
 Rosy e Walter Chiesa (Milano)

A Parigi ci ero già stato quattro volte e quindi i posti classici per così dire, li avevo visitati più volte. Il viaggio da voi proposto mi ha fatto vedere una Parigi per me sconosciuta, facendomi assaporare il gusto della prima volta, sì, perchè, è stato come se fosse la prima volta. Ho visitato quartieri, piccoli borghi, parchi di una città che più conosco, più mi affascina.

Giuliana e Walter Limana (Milano)



Bella Parigi!

così almeno ce l’hanno fatta vedere Gianluca e Sergio: il primo sotto l’aspetto “storico-urbanistico-culturale”, diciamo così, già consolidato dai trek metropolitani, facendoci vedere lo sviluppo della città nel tempo; il secondo con l’andare a raccontarci aneddoti simpatici, umani, e con l’andare a scovare con la macchina fotografica particolari originali di Parigi, della sua storia e della sua gente. Il garbo, l’umanità e la professionalità di entrambi ci hanno fatto apprezzare Parigi attraverso i boulevard, i palazzi, le chiese, le biblioteche, i ristoranti anche etnici, ma, secondo me, soprattutto - è stata una sorpresa! - attraverso i

suoî parchi: quanti fiori a Parigi visti e curati in una città che rispetto a noi potrebbe sembrare nordica e invece: che bella Parigi...

Caterina e Gennaro Rizzardi (Milano)

Camminare per osservare, scrutare i dettagli di un palazzo, sentirsi immersi in estesi parchi ricchi di alberi, cespugli fioriti, strutturati su dolci pendii e leggere salite E’ STATO VITALE! Parigi è città che definì i suoi confini anche costruendo parchi, per poi ampliarsi durante i secoli, dimostrando rispetto per le esigenze degli uomini comuni, per gli artisti, per i militari, per gli anziani e per i bambini.

Ci hanno incantato quartieri eleganti e ci hanno fatto innamorare vicoli immersi nel verde con balconi fioriti, dove alloggiavano gli artisti. Un’oasi, una dimensione che ogni persona dovrebbe vivere, anche per un breve periodo. Che emozioni!! Che stupore!!

Luisa Dosi e Paola Cornaggia (Milano)



Trek a Lampedusa

Radio Pop è la mia quotidianità. Trekking Italia è una piacevole sorpresa.

Spero diventino amici di viaggio e non solo. Ho condiviso un modo di fare vacanze che coniuga relax fisico e mentale con una immersione totale nella natura.

A proposito di Lampedusa, Lei è rude, essenziale, riservata, ma ti regala profumi, colori e sensazioni che difficilmente dimentichi.

Mirella Marcella Ionizzo

LAMPEDUSA

Camminare su quest'isola
brulla e generosa

riporta alla mente ricordi
brulli e generosi insieme forti
come un fragoroso silenzio
che ti sorprende
come una tempesta improvvisa.

María Elena Mejani

A volte mi attardo con la scusa delle foto per cercare di cogliere il silenzio, per arrivare all'essenza delle cose.

Il camminare lento ti fa assaporare alcuni aspetti dell'esistenza e della natura che non si potrebbero cogliere altrimenti.

María Elena Mejani



Ricordi di Ledro, un nuovo trek

Se un lago d'autunno...

Se mai si potesse raccogliere in un solo pensiero, in una sola immagine, il senso del cammino condiviso a cui abbiamo dedicato respiri nella nebbia del lago, nebbia profumata di terra bagnata e di funghi, se mai dovessimo distillarne un ricordo, avrebbe il colore di un grande albero inaspettatamente dorato nella luce traversa dell'autunno lacustre ma anche il colore del sinuoso vegetale, rosso premonitore, oggi vivo, domani pronto a cedere, foglia dopo foglia, il suo aspetto orgoglioso rimanendo solitario scheletro nero in attesa di un'altra vita.

Terra e acqua, colori e nebbia, pioggia e sorrisi, da scoprire pronti ad illuminarsi non appena si dirada il bosco e si rivela il grande blu tra sponde finalmente sole.

Ponti su cui il tempo senza fretta ha depositato pesanti muschi sono quelli che abbiamo attraversato, oltre i quali ci siamo lasciati alle spalle pensieri di pietra antica, nel verde, fino a quando il declinare della luce morbida non ha richiamato il desiderio di raccoglierci, la sera, intorno alle nostre sensazioni e dirci: se un lago d'autunno...

Cristina

Salve,

questa mia mail vuole essere un ringraziamento agli organizzatori per aver fatto partire il trek di sabato scorso in Val Senagra con Andrea Fornaroli, nonostante l'esiguo numero di partecipanti. Si è trattato infatti del mio primo trek con la vostra associazione ed è stata un'esperienza molto intensa, molto bella... ne è valsa la pena e, anzi, il fatto di essere un piccolo gruppo si è rivelato addirittura un valore aggiunto, data l'atmosfera di condivisione che si è venuta a creare.

Grazie ancora e al prossimo trek!

Priscilla Barbieri, Milano

Piove?

**Ma si può camminare tranquilli,
basta avere la giusta attrezzatura
per fare trekking**

“LA SALUTE NON E’ UN GIOCO!”

“Le variazioni di quota producono nel nostro corpo adattamenti che possono diventare problemi di salute. Il nostro organismo non può essere esposto a tali variazioni in maniera rapida, ad esempio con ascensioni troppo veloci, ma deve adattarsi gradualmente attraverso quel processo che viene definito “acclimatazione”. Quindi vanno effettuate salite gradualmente e lente. In alta quota i raggi UV sono meno filtrati dall’atmosfera. Da ciò deriva la necessità di proteggere il nostro corpo con abbigliamento idoneo, cappello a tesa larga e, per le parti esposte, creme ad elevato fattore protettivo e stick per le labbra. Gli occhi vanno protetti con occhiali dotati di opportuni filtri per i raggi UV. L’abbigliamento anche essenziale per proteggere il corpo dal freddo, dal vento e dalla pioggia.

Un elemento essenziale dell’abbigliamento rappresentato dalle scarpe; devono essere comode e soprattutto di tipo adatto al percorso che si intende intraprendere.

Dobbiamo mettere il nostro corpo nella situazione migliore iniziando dall’allenamento. Il nostro corpo ha bisogno di essere preparato ed opportunamente allenato in maniera adeguata allo sforzo che si sta per intraprendere. Allo stesso modo vanno curate l’**alimentazione** e l’**idratazione**. Durante lo sforzo c’è un particolare bisogno di carboidrati che sono facilmente assimilabili e fonte di un buon apporto energetico. La stessa attenzione va posta per l’acqua, non a caso il principale componente del nostro organismo. Per cui bere molto, anche se non si ha sete, magari aggiungendo degli zuccheri all’acqua. E infine le abitudini: l’eccesso di **alcol** e il **fumo** fanno male, sempre... e tanto più in montagna quando ci si sottopone ad uno sforzo fisico!

Commissione Medica del C.A.I.

(parte di un articolo pubblicato dallo “Scarpone” rivista mensile del CAI)



CORSO E TREK A TEMA



PROGETTO TREK & FOTO CORSO DI FOTOGRAFIA DI BASE PER SOCI IN CACCIA DI SCATTI



Corso di base per trekker aspiranti fotografi, in tre appuntamenti:

- full-immersion sulla fotografia: tempi e diaframmi, obiettivi, macchine fotografiche, profondità di campo, composizione dell'immagine, luce
- facile e suggestivo phototrek: "imparare facendo", capire come realizzare buone fotografie
- incontro conclusivo per analizzare e criticare le immagini realizzate.

Programma

Sabato 26 marzo: lezione frontale presso la sede di Trekking Italia, via Santa Croce 2, Milano.

Domenica 27 marzo: lezione sul campo con il trek al Parco di Montevecchia e Valle del Curone.

Mercoledì 30 marzo: lezione di analisi delle immagini realizzate, postproduzione e fotoritocco digitale.

Gli incontri si terranno presso la sala della sede di Milano e i partecipanti devono essere dotati di propria attrezzatura. Quota di partecipazione al corso € 98. La quota è inclusiva dei costi di viaggio A/R, assicurazione associativa, tutor del corso.

Partecipanti: minimo 6, massimo 15 persone.

Tutor del corso: Massimiliano Franceschini, fotografo e documentarista.

Informazioni: gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org, max@maxfranceschini.it



PROGETTO TANGENZIALI VIANDANTI AI BORDI DELLA CITTÀ



Sarà come camminare su un filo. Tangenziali, un limite rumoroso e oscuro: una scoperta.

Il nostro intento è quello di seguirlo perdendosi nei meandri di entità che si incrociano in cambiamenti repentini: città e campagna. Una lotta che si protrae dalla fondazione di Milano e che ha definito un fuori e un dentro, gli spazi e le rispettive funzioni. È un limite fuggevole che non conosciamo nella sua essenza: per noi è un susseguirsi di righe intermittenenti o continue che sfrecciano ad una velocità di 90 Km/h ma lo spazio, quello che lo contorna, non viene registrato o viene accantonato in quanto anonimo.

In parallelo a Raggi Verdi, Trekking Italia propone nuovi sentieri metropolitani alla scoperta del territorio milanese, seguendone i contorni sfrangiati della città che si è sedimentata e che si espande.

Sarà un sentiero con un libro in tasca: Tangenziali, di Gianni Biondillo e Michele Monina

23_03 mercoledì: Tangenziali_1: Sesto San Giovanni_Ortica

13_04 mercoledì: Tangenziali_2: Ortica_San Giuliano

Informazioni: gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org



MERCOLEDÌ: IL TREK DELLE PENNE BIANCHE

Quelli che...vogliono camminare ma non troppo... Quelli che...pensano di non farcela...Quelli che...vogliono conoscere e stare insieme ad altri... Quelli che...desiderano attraversare luoghi e territori nuovi... Ecco è a questi che è indirizzato il programma delle camminate 'Penne Bianche'... penne che possono essere anche brune, rosse o bionde, basta che abbiano voglia di camminare con noi.



TREK E ERBE

Trek di osservazione e conoscenza, il camminare e le antiche procedure della raccolta e della trasformazione delle erbe, dei fiori, delle radici e delle gemme. Sperimentaremo la magia dei profumi e dei sapori delle piante che incontreremo sui sentieri e, soprattutto, il loro utilizzo nell'alimentazione, nella medicina, nella cosmesi vegetale per la bellezza.

Tutor dell'esperienza

Felice Sarcinelli è erborista e cura il suo laboratorio erboristico artigianale dal 1986. Si occupa, oltre alla raccolta e trasformazione delle piante officinali, di corsi di erboristeria tradizionale, fitoalimurgia e riconoscimento delle erbe spontanee.

Informazioni: gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org - alchemiaverde@tiscali.it



TREK E TAI CHI

Il fine pratico del Tai Chi è di stimolare un approccio diverso al proprio corpo e al sentire, basato più sull'essere che sull'avere, muovendosi ed integrandosi nell'ambiente circostante.

L'amico insegnante Eugenio Tufino propone un paio di trek con lezione di Tai Chi.



TREK CON PULLMAN PRIVATO

Viaggio con pullman privato con ritrovo in piazza Freud (ingresso Stazione Porta Garibaldi). Prenotazione obbligatoria.



TREK CON RACCHETTE DA NEVE

Semplici strumenti per camminare agevolmente sulle mulattiere innevate. L'Associazione fornisce gratuitamente racchette, ghette e bastoni telescopici.



PER FAMIGLIE

Con questo simbolo sono indicate le proposte che, per la loro semplicità e per le tematiche toccate, sono da considerarsi adatte alle famiglie con bambini anche molto piccoli che vogliono trascorrere una giornata all'aperto con i figli. Per informazioni: michele.dellacqua@trekkingitalia.org - cell. 348-3850996



Questo simbolo raccoglie i progetti che nascono dall'idea di rivalutazione degli spazi aperti metropolitani, di una loro visione innovativa, di movimento di pensiero per un loro futuro accrescimento. Sono sentieri_metropolitani che intendono occupare mentalmente e collegare gli spazi che non hanno ancora raggiunto una percezione codificata nell'immaginario cittadino.

A OGNUNO IL SUO TREK

SCHEDA DI VALUTAZIONE DEI TREK

L'Associazione ha elaborato una nuova Scheda di Valutazione che può aiutare i soci a meglio comprendere l'itinerario e a valutare la propria preparazione fisica per affrontarà il trek.

	FACILE	FACILEMEDIO	MEDIO	MEDIOIMPEGNATIVO	IMPEGNATIVO	IMPEGNATIVO+
distanza percorsa	< 10 km	10/15 km	15/20 km	> 20 km	> 25 km	
ore di cammino	< 4 ore	< 5 ore	4/6 ore	5/7 ore	≥ 7 ore	
dislivello in salita	< 300 m	300/600 m	600/900 m	900/1200 m	≥ 1200 m	
dislivello in discesa	< 500 m	500/800 m	800/1000 m	1000/1500 m	> 1500 m	
caratteristiche terreno	pianeggiante non sconnesso (es. strade bianche)	pianeggiante/sconnesso (es. mulattiere, sentieri ben battuti)	sconnesso (es. sentieri tracciati, con gradoni e breccia libera)	diversi tipi di fondo: da sconnesso, sdruciolevole, fangoso, con neve	sdruciolevole, scivoloso, roccette, neve	possibilità di: catene, corde, cengie, scale, passaggi su roccia
zaino e logistica	buona salute	zaino in giornata	zaino da 2/3 gg a stella	zaino grande itinerante	Itinerante con zaino in spalla; pernottamento in tenda o bivacco	
allenamento necessario autovalutazione	per iniziare, buona salute	minimo, buona salute	"cammino regolarmente ho effettuato del dislivello"	"sono allenato e posso percorrere trek di più giorni/dislivello"	"ho un buon allenamento, ho l'attrezzatura necessaria e sono predisposto a condizioni impegnative"	"non soffro di vertigini o ho timore di passaggi più complicati"

EQUIPAGGIAMENTO: è importante camminare con un equipaggiamento adeguato per non compromettere la propria sicurezza. Attenersi alle indicazioni suggerite contribuisce al felice esito dell'escursione.

lo **zaino** (25 - 35 litri per un giorno e 45 - 55 litri per i trek itineranti) va preparato con cura separando in sacchetti di plastica gli indumenti, il cibo, gli oggetti... ma limitandosi all'essenziale (le cose strettamente utili al trekking!). Lo zaino deve essere indossato bene sulle spalle e aderire correttamente alla schiena (uno zaino pesante o penzolante su spalle e fondo schiena è spesso motivo di affaticamento e sofferenza durante l'escursione);

scarponi e calze da trekking sono spesso snobbati, eppure è la calzatura più affidabile per camminare, la sola che garantisca maggior sicurezza sui sentieri, minor affaticamento al cammino e cura ai nostri piedi. Particolare importante è allacciare le stringhe adeguatamente in modo che piede-scarpa siano corpo unico (l'inosservanza è spesso causa di slogature, lussazioni, cadute);

l'**abbigliamento corretto è a strati** per assecondare le variazioni di temperatura, sia esterna che corporea. Conviene disporre di magliette tecniche traspiranti e camicia in cotone, pile, pantaloni comodi, giacca a vento traspirante, mantellina impermeabile, pantavento, borraccia, guanti, tuta da ginnastica, berretto, coltello milleusi, occhiali da sole e fischietto.

Una buona "educazione al cammino" prevede camminare in gruppo seguendo il passo e le indicazioni del socio accompagnatore che avrà premura di adottare un passo di gruppo capace di dare continuità e respiro al cammino. Fermarsi inutilmente, abbandonare i sentieri, tappare le orecchie con auricolari d'ogni genere, utilizzare il cellulare, oltre che segno d'estraneità al gruppo, possono pregiudicare il buon esito dell'escursione.

PRO MEMORIA PER I SOCI: gli orari dei treni, pullman o autostradali saranno riportati nei rispettivi programmi-trek e consultabili sul sito una settimana prima della partenza oppure, richiesti in sede al momento dell'iscrizione. Prenotarsi entro le ore 12 del venerdì, telefonando a: 028372838 o per e-mail a: milano@trekkingitalia.org.

ATTENZIONE: in caso di non partecipazione al trek, verranno addebitate al socio iscritto le spese di viaggio e, se previsto, le spese del pernottamento.

...METTI UNA SERATA LIVE AL PARCO TROTTER...

Una sera a teatro con lo spettacolo "Parole Canzoni e Immagini" di Trekking Italia: "Ho visto sorrisi di bimbi, di donne e uomini, di tante socie e soci che, zaino in spalla, vanno lungo i sentieri, in posti vicini o molto lontani, praticamente un giro del pianeta guardando le tante e belle fotografie fatte durante i nostri trek... poi le parole tratte dai lavori di St. Exupery, Whitman, Chatwin, Duras, Calvino e altri... dando un senso più largo e significativo al nostro camminare in giro per l'Italia e per il mondo.

Questo ho sentito e visto nella bella serata di ieri, giovedì 21 ottobre, all'ex Chiesetta del Parco Trotter, teatro della Casa del Sole.

Un bell'impegno e un bel lavoro che ha visto una grande partecipazione dei nostri soci, una dimostrazione di amore e di passione che non sempre viene recepita sull'attività dell'Associazione, ne dobbiamo essere fieri e di questo ringraziamo caldamente i nostri amici.

Sergio Migliavacca fondatore di Trekking Italia

L'Associazione Trekking Italia sede di Milano ringrazia: l'ISC "CASA DEL SOLE" e la "LA CITTA' DEL SOLE" AMICI DEL PARCO TROTTER di via Padova per l'ospitalità offerta allo spettacolo "TEATRO CANZONE" del 21 ottobre scorso, i soci Barbara, Catherine e Chris per aver prestato le loro voci narranti, il musicista Alberto per il suo accompagnamento musicale, i soci che sono intervenuti numerosi allo spettacolo.

Grazie al giocoliere Andrea per il suo divertente intervento e a Franca Mazza, volontaria del Parco Trotter, che ha contribuito con grande impegno alla buona riuscita della serata.

Le foto sono di Silvia Inverni



LE SERATE DEL TREK

RACCHETTE DA NEVE: serata riservata ai soci accompagnatori

Mercoledì 12 gennaio, alle ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2. Interverrà ENRICO VOLPE Istruttore Nazionale Sci Alpinismo del CAI.

“MONGOLIA, SCRUTANDO L'ORIZZONTE”

Mercoledì 19 gennaio, ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. Le appassionate immagini di ELENA e MASSIMO che con occhi e cuori aperti raccontano il loro speciale viaggio tra la steppa, il deserto e i villaggi di questo popolo ignoto e semplice.

HAPPY HOUR autogestito dai soci

Martedì 25 gennaio, 22 febbraio e 29 marzo dalle ore 19,00 alle 21, presso la saletta di via Santa Croce 2.

“IL PIACERE DI CAMMINARE”

Giovedì 27 gennaio, alle ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. GIANFRANCO BRACCI e MARCO PARLANTI, scrittori e fotografi naturalisti, guide escursionistiche, presenteranno il libro “IL PIACERE DI CAMMINARE” con proiezione di immagini di un nuovo trek “LA VIA ETRUSCA DEL FERRO”.

“L'ENIGMA DEL MARE LOMBARDO”

Mercoledì 2 febbraio, alle ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. MARCO BONO esploratore e saggista presenta il suo libro “L'ENIGMA DEL MARE LOMBARDO”, avvincente thriller storico-naturalistico ambientato nelle brume della Pianura Padana nel Medioevo e nelle ultime terre incognite.

PROGETTO TREK & ERBE: SANTA ILDEGARDA MONACA ERBORISTA

Martedì 15 febbraio ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. FELICE SARCINELLI presenta: fine dell'inverno, preparazione al risveglio della natura e introduzione all'alchimia vegetale (prima parte).

INDIA: PELLEGRINAGGIO ALLE FONTI DEL GANGE

Mercoledì 23 febbraio ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. Serata sul Viaggio Trek in India che verrà presentato da JEAN-MARIE BOUROCHE e che sarà effettuato dalla Sede di Bologna nel maggio prossimo.

“CANTA & CAMMINA” COS'E' LA MUSICOTERAPIA

Mercoledì 2 marzo, alle ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. Incontro con ROSSELLA FOIS musicoterapista e LIVIO BRESSAN neurologo. Durante la serata sarà eseguito un breve concerto. Seguirà un rinfresco.



LE SERATE DEL TREK

SERATA DI INCONTRO COL FAI

Giovedì 10 marzo, alle ore 19,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. Incontro con IRENE GRASSI che presenterà la storia e gli obiettivi del FAI e i nostri trek programmati nella giornata FAI del 27 marzo. Seguirà un rinfresco.

PROGETTO TREK & ERBE: RISVEGLIO DELLA NATURA IN PRIMAVERA

Martedì 15 marzo ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. FELICE SARCINELLI presenta: utilizzo delle gemme, getti e germogli nella pratica curativa e nell'alimentazione salutare. Introduzione all'alchimia vegetale (seconda parte).

CENA & CANTI DI MONTAGNA COL CORO CAI

Venerdì 18 marzo, alle ore 19,30 presso il Circolo Culturale di via De Amicis 17. CENA A BUFFET quota 15 €, prenotazione obbligatoria entro venerdì 11 marzo allo 028372838, o a milano@trekkingitalia.org. Ore 21, CONCERTO DEL CORO C.A.I. di Milano diretto dal maestro ROBERTO PELLEGRINI

ASSEMBLEA DEI SOCI

Giovedì 24 marzo, alle ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. L'attività dell'Associazione: presentazione dei bilanci ed elezione del nuovo Consiglio Direttivo. Raccomandiamo la partecipazione dei soci. Relatrice LOREDANA COMOTTI.

IMMAGINI DAI TREK DEL WEEK-END SCATTATE DAI SOCI

Venerdì 1 aprile, alle ore 19,30 presso la saletta di via Santa Croce 2. Amici soci fate pervenire in sede a Pinuccia entro il 31 febbraio 2011 le vostre più belle foto scattate nei trek di fine settimana, in questa serata verranno presentate con un piccolo rinfresco.

VIA FRANCIGENA: DA CANTERBURY A ROMA

Mercoledì 6 aprile, alle ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. BEPPE PERETTI, socio accompagnatore di Trekking Italia, ha percorso a piedi nel 2010 la Via Francigena da Canterbury a Roma. In questa serata presenterà le immagini e i racconti del primo tratto effettuato da Canterbury al Passo del Gran San Bernardo.

PROGETTO TREKKING UGANDA un incontro di presentazione e coinvolgimento a questa nuova idea di Trekking Italia e Fondazione4Africa

Giovedì 14 aprile, alle ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2. Progetto orientato alla ricerca di itinerari di trekking che permetteranno, grazie alla scelta del viaggio a piedi, di avvicinarsi a questo lontano territorio con discrezione, con rispetto e spirito solidale, non per impartire lezioni o imporre modelli, ma per conoscerlo meglio e capire di più. Parteciperanno:

CRISTINA TOSCANO di Fondazione4Africa, MAX FRANCESCHINI fotografo e GIANLUCA MIGLIAVACCA



giovedì 6

PANORAMICA DI PUNTA MESCO DA LEVANTO A MONTEROSSO

liguria

Ambiente tipico mediterraneo, con antichi borghi marinari circondati da colline ricoperte di terrazzamenti sostenuti da muretti a secco, dove prosperano la vite e l'ulivo. Qui, Montale si ispirò per alcune delle sue più belle poesie.

Itinerario: Levanto, Punta Mesco, Monterosso al Mare - media tappa ore 4 - dislivello 350 m.

Viaggio: treno per Levanto. **Quota** 37 €.

Valutazione: facile.

S.A. Michele (michele.dellacqua@trekkingitalia.org)

giovedì 6

COLLI E FORTI DI COLICO

lombardia

Percorso interessante e poco noto, scopriremo i territori dei "Montecchi", piccoli rilievi adiacenti la Piana di Colico che, grazie alla loro posizione, ospitano i Forti di Fuentes, residuo della dominazione spagnola del 600 ed il Forte Lusardi della Linea Cadorna.

Itinerario: Colico, Piona, Vetta Montecchio Nord, Erbiola, Forte di Fuentes, Monteggiolo, Colico - media tappa ore 5 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Colico. **Quota** 29 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Claudio (gochesano@libero.it)

sabato 8 - domenica 9

SENTIERO VERDEAZZURRO E CRINALE DI TRAMONTI

liguria

Celebre sentiero che attraversa un suggestivo ambiente, tra piccoli borghi e stradelle poco frequentate. Qui regna la macchia mediterranea in un ampio panorama dominante il mare.

Itinerario: Framura, Salto della Lepre, Bonassola, Levanto, Punta Mesco, Monterosso, Riomaggiore, Madonna di Montenero, Campiglia, Portovenere - media tappe ore 5 - dislivello 550 m. - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Framura. **Quota** 118 €.

Valutazione: medio.

S.A. Todì (milatrad@katamail.com)

domenica 9

POGGIO DELLA CORONA

lombardia

Un itinerario facile che attraversa vecchi boschi di castagni, sulle pendici del Poggio Corona: è un tratto del grande anello del noto Parco del Campo dei Fiori.

Itinerario: Gavirate, Parco Morselli, Casetta Rosa,

Laghetto Motta d'Oro, Poggio della Corona, Caddè, Sass Gross, Caldana, Gemonio - media tappa ore 5 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Gavirate. **Quota** 21 €.

Valutazione: facile. **S.A.** Natalia.



mercoledì 12

IL ROGOLONE, L'ALBERO CENTENARIO

lombardia

Sotto il Rogolone, grossa quercia plurisecolare che si erge maestosa sul pianoro di Grandola, anticamente si riunivano gli uomini importanti, per amministrare la giustizia.

Itinerario: Menaggio, Grandola, Il Rogolone, Naggio, Menaggio - media tappa ore 5 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Como Lago e bus per Menaggio. **Quota** 28 - Over 60, 26 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

venerdì 14 gennaio

RACCHETTE NEVE, SOLO SOCI ACCOMPAGNATORI

ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2



sabato 15

TRAVERSATA BASSA DELLE GRIGNE TREK CON RACCHETTE DA NEVE

lombardia

Un'escursione ai piedi delle pareti calcaree delle Grigne, con grandi vedute sulla Brianza, la Valsassina e le Prealpi.

Itinerario: Ballabio, Alpe Muscera, Casa Vecchia, Rif. Pialeral, Colle Balisio - media tappa ore 6 - dislivello 800 m.

Viaggio: treno per Lecco e bus per Ballabio.

Quota 26 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Luca (ltemporelli@libero.it)



sabato 15 - domenica 16

VAL VIGEZZO LA VALLE DEI PITTORI TREK CON RACCHETTE DA NEVE

piemonte

Dalle piste da sci della Piana di Vigevano, a due passi dalla Svizzera, di fronte al Parco Nazionale della Val Grande, sui sentieri tra faggete e abetaie dove una volta gli spalloni rischiavano faticando con la briccola in spalla.

Itinerario: Druogno Stazione, Sasseglio, Sentiero dei Restellini, Marone, Trontano, Alpe Bliz, Alpe Pragrande, M.te Ziccher, Vasca del Bliz - media tappe ore 5 - dislivello 750 m - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Domodossola e trenino delle Cento Valli per Druogno. **Quota** 111 €.

Valutazione: medio/impegnativo. **S.A.** Carlo.

domenica 16
**SENTIERO VERDEAZZURRO
DA FRAMURA A LEVANTO**

liguria

Dal suggestivo borgo di Framura, attraverso gli scenari azzurri del mare e i colori e profumi della macchia mediterranea, alle baie di Bonassola e Levanto.

Itinerario: Framura Mare, Case Rosse, Vanderecca, Salice, Salto della Lepre, Bonassola, Levanto - media tappa ore 4 - dislivello 350 m.

Viaggio: treno per Framura. **Quota** 42 €.

Valutazione: facile.

S.A. Walter (water.chiesa@trekkingitalia.org)



domenica 16
**SENTIERO DEL VIANDANTE 1
DA ABBADIA A LIERNA**

lombardia

Antico percorso di mezza costa che transita per vecchi borghi ricchi di storia e chiese fino a fortificazioni, valichi alpini ed alla vista sui primi contrafforti delle Grigne.

Itinerario: Abbadia Lariana, Ruderì di S. Martino, Maggiana, Rongio, Sonvico, Galdano, Lierna - media tappa ore 4,30 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Lecco/Abbadia. **Quota** 22 €.

Valutazione: facile.

S.A. Giuseppe (fongius@fastwebnet.it)



domenica 16
**ALPE CHEVRIERE
TREK CON RACCHETTE DA NEVE
RITROVARSI DOPO CAPODANNO**
valle d'aosta

Un sentiero attraverso un bosco di larici ci porterà al panoramico pascolo dell'Alpe Chevrière. Sotto di noi l'alta Val Pelline, chiusa dalle imponenti montagne del Grand Combin e del Mont Velan.

Itinerario: Vaud di Ollomont, Alpe Chevrière, Barliard, Vaud - media tappa ore 3 - dislivello 400 m.

Viaggio: pullman per Vaud di Ollomont.

Quota 26 € + 24 € per pranzo. **Valutazione:** medio.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)

Giacomo (giacomopesenti@yahoo.it)



mercoledì 19
BOSCO IN CITTA'
lombardia

Un trek nato in collaborazione con il "Centro per la Forestazione Urbana" di Italia Nostra e con il Comune di Milano, per riconciliare la vita, nella sua dimensione metropolitana, con la natura. E' costituito da aree di bosco, radure, sentieri, corsi d'acqua, un laghetto e antiche cascate.

Itinerario: Percorso Naturalistico in Boscoincittà: Laghetto, Cascina S. Romano (sosta pranzo), Par-



co Trenno, Parco delle Cave, Chiusa Tribasellon, Marcite di Cascina Linterno Cava Aurora, antica Via Longa - media tappa ore 5,30.

Viaggio: MM1 linea rossa per Molino Dorino. **Quota** 12 - Over 60, 10 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)

mercoledì 19 gennaio

“MONGOLIA, SCRUTANDO L’ORIZZONTE”

LE APPASSIONATE IMMAGINI DI ELENA E MASSIMO

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2

sabato 22

SENTIERI DELL’ACQUA VIVA

E DELL’ACQUA MORTA

liguria

Anticamente, anche nella zona di Portofino, esistevano dei piccoli mulini per macinare quel poco grano che veniva qui coltivato. Percorreremo un bel sentiero di mare tra paesaggi agricoli immersi in boschi di olivi, pini e castagneti ed una spettacolare concentrazione di felci.

Itinerario: S.ta Margherita Ligure, Nozarego, Gave, Valle dell’Acqua Morta, Vallone dell’Acqua Viva, Olmi, S. Sebastiano, Portofino, Paraggi, S.ta Margherita - media tappa ore 5 - dislivello 500 m.

Viaggio: treno per Santa Margherita Ligure.

Quota 34 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Ettore (ettore.trek@teletu.it)



sabato 22 - domenica 23

CIME DEL TRIANGOLO LARIANO

TREK CON RACCHETTE DA NEVE

lombardia

Il Triangolo Lariano presenta una lunga dorsale di cresta, celebre per vasti panorami, che si allunga da Como a Bellagio, interrotta da un solco vallivo che culmina col Pian del Tivano.

Itinerario: Sormano, M.te Croce, Bocchetta di Caglio, M.te Bull, M.te Palanzone, Pian del Tivano, Rif. Alpetto, Bocchetta di Terrabiotta, M.te S. Primo, Sormano - media tappe ore 6 - dislivello 800 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Asso e bus per Sormano.

Quota 112 €. **Valutazione:** impegnativo.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

domenica 23

LAGO D’ENDINE

lombardia

Questo lago è una sorta di fiordo stretto e lungo di origine glaciale, è la principale attrattiva paesaggistica che si estende in Val Cavallina, tra Bergamo ed il Lago d’Iseo. Oltre ai contenuti naturalistici, numerosi gli spunti storico-artistici della zona.

Itinerario: Endine, Ranzanico, Bizzanico, Monasterolo, Spinone al Lago - media tappa ore 5 - disli-

vello 250 m.

Viaggio: treno per Bergamo e bus per Endine.

Quota 29 €. **Valutazione:** facile.

S.A. andrea (andrea.fornaroli@katakail.com)

domenica 23

SENTIERO REGINA 1 DA BRIENNO A CERNOBBIO

lombardia

Sulle tracce dell’antica Strada Regina. Un percorso storico di epoca molto antica. Il geografo Strabone la fa risalire ai romani, altre fonti attribuiscono la costruzione alla regina Teodolinda. L’itinerario percorre storici selciati, sentieri e stradelli con lo sguardo costante sul panoramico paesaggio lacustre.

Itinerario: Brienno, Rensc, Torreggia, Laglio, Carate, Grevolino, Moltrasio, Toldino, Cernobbio - media tappa ore 5 - dislivello 500 m.

Viaggio: treno per Como e bus per Brienno, ritorno battello per Como. **Quota** 24 €.

Valutazione: medio.



domenica 23

ANDEER, SENTIERI INNEVATI

E ACQUE TERMALI

TREK CON RACCHETTE DA NEVE

svizzera

Questa piccola cittadina è una bellissima stazione invernale ed offre pure una vasca all’aperto con acqua a 34° che dà la possibilità di fare un bagno tra la neve. Da qui parte un panoramico sentiero innevato tra boschi e montagne.

Itinerario: Andeer, Clugin, Rischlangas, Donath, Hinterrhein, Zillis, Pignia, Andeer (possibilità di bagno termale) - media tappa ore 4 - dislivello 200 m.

Viaggio: pullman per Andeer. **Quota** 28 €.

Valutazione: facile.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)

Pietro (pietro.gruppi@bpm.it)

martedì 25 gennaio

HAPPY HOUR autogestito dai soci

dalle ore 19 alle 21, presso la saletta di via Santa Croce 2



mercoledì 26

ABBAZIA DI PIONA

lombardia

Monastero di origine cluniacense, dedicato a Santa Maria e a San Nicola, edificato in più fasi a partire dal 1138. Sorge sulla piccola penisola che divide il Lago di Como dall’insenatura che prende il nome di Laghetto di Piona.

Itinerario: Dorio, Olgiasca, Promontorio di Piona, Abbazia di Piona, Colico - media tappa ore 4,30 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Colico/Dorio. **Quota** 23 - Over 60, 21 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Pietro (pietrobici@alice.it)

giovedì 27 gennaio

GIANFRANCO BRACCI E MARCO PARLANTI presentano il libro "IL PIACERE DI CAMMINARE"

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2



da venerdì 28 a domenica 30

**CAPANNA DOTRA
TREK CON RACCHETTE DA NEVE**
svizzera

Bellissima regione tra boschi ed alti pascoli a sud delle Alpi, denominata anche Valle del Sole. Si stende da Biasca al Passo del Lucomagno ed è un ampio parco d'interesse naturalistico con un ricco patrimonio storico e culturale. Gli appassionati di montagna definiscono questa località il "Paradiso della neve"

Itinerario: Olivone, Camperio, Dottero, Acquacalda, Campra, Anveuda, Olivone - media tappe ore 6 - dislivello 300 m. in salita, 900 m. in discesa - mezza pensione presso Capanna FAT Dotra.

Viaggio: treno per Bellinzona/Biasca e bus per Olivone. **Quota** 200 €. **Valutazione:** medio/impegnativo. **S.A.** Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)



sabato 29

**PIANI DI BOBBIO
TREK CON RACCHETTE DA NEVE**
lombardia

Una conca innevata ai piedi delle pareti dello Zuccone Campelli, con vista sulla Valsassina e sulle Grigne.

Itinerario: Piani di Bobbio, Vallone dei Camosci, Rif. Lecco, Zucco Orsellera, Vallone dei Mughì - media tappa ore 4,30.

Viaggio: treno per Lecco, bus per Barzio e funivia per Piani di Bobbio. **Quota** 35 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Valentino (valegab@gmail.com)

domenica 30

LA RIVIERA DEL BEIGUA
liguria

Siamo nell'entroterra di Cogoleto, dove il paesaggio verdeggianti scende dolcemente sul mare a ridosso di suggestive scogliere, tra la profumata vegetazione, in prevalenza a macchia mediterranea.

Itinerario: Arenzano, Terralba, Cogoleto, Punta Arrestra, Piani d'Invrea, S.ta Caterina, Varazze - media tappa ore 4 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Arenzano. **Quota** 33 €.

Valutazione: facile.

S.A. Beppe (beppe.peretti@libero.it)

domenica 30

MONTISOLA LAGO D'ISEO
lombardia

Nella più grande isola lacustre europea, chiusa al traffico, luogo ideale per camminare tra un villag-

gio e l'altro.

Itinerario: Peschiera M., Sensole, Menzino, Santuario Madonna della Ceriola, Massa, Olzano, Novale, Carzano, Peschiera M. - media tappa ore 5 - dislivello 400 m.

Viaggio: treno per Brescia/Sulzano e battello per Peschiera Maraglio. **Quota** 32 €.

Valutazione: facile.

S.A. Antonio (antonio.airaghi@fastwebnet.it)



domenica 30

**LAGO DELLE FATE
CAMMINATA CONTEMPLATIVA
SU SENTIERI INNEVATI BATTUTI**
piemonte

Al cospetto della spettacolare parete Est del Monte Rosa, la più alta delle Alpi che sovrasta la conca dove transita il nostro itinerario.

Itinerario: Staffa, Sentiero delle Slitte, Lago delle Fate, Val Quarazza, Crocette, Città Morta, Staffa - media tappa ore 4.

Viaggio: pullman per Macugnaga/Staffa.

Quota 28 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Tonino. Sergio (sergio.migliavacca@trekkingitalia.org)





mercoledì 2
VAL VIGEZZO LA VIA DEL MERCATO
piemonte

Siamo nelle Alpi Lepontine, nell'estremo lembo orientale del Piemonte a pochi chilometri dal confine con la Svizzera. Il nostro trek parte da Trontano alla scoperta di piccoli tesori della civiltà contadina per poi scendere lungo la vecchia mulattiera percorsa dai vigezzini per recarsi al mercato di Domodossola.

Itinerario: Trontano, Masera, Domodossola - media tappa ore 4 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Domodossola e trenino delle Cento Valli per Trontano. **Quota** 30 - Over 60, 28 €.

Valutazione: facile.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)

mercoledì 2 febbraio
MARCO BONO PRESENTA IL SUO LIBRO:
"L'ENIGMA DEL MARE LOMBARDO"

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2

sabato 5
IL TESORO DI VOLASTRA
PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
liguria

Si racconta che mille anni fa in un villaggio della Liguria prospero e attivo, conosciuto con il nome di Oleastra, venne sepolto un tesoro. Per trovarlo seguiremo le ultime indicazioni tramandate: "guarda il campanile e il camino dell'ultima casa del paese"...

Itinerario: Corniglio, Volastra, Manarola - media tappa ore 4 - dislivello 350 m.

Viaggio: treno per Vernazza. **Quota** 38 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Claudio (cico.piola@libero.it)



sabato 5 - domenica 6
REFUGIO BONATTI IN VAL FERRET
TREK CON RACCHETTE DA NEVE
valle d'aosta

Paradiso immacolato in cui si cammina su soffici sentieri che si snodano tra boschi di larici e abeti rossi. Il Rifugio Bonatti, situato su un'altura posta all'imbocco del vallone di Malatrà, con la sua calda accoglienza, è considerato uno tra i migliori punti panoramici sulla vetta del Monte Bianco.

Itinerario: Planpincieux, Rif. Bonatti, Arnouva, Fer-rache, Lavachey, Planpincieux - media tappe ore 6 - dislivello 650 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: bus per Planpincieux. **Quota** 120 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

S.A. Pietro (pietro.gruppi@bpm.it)

domenica 6
FESTA DELLA CANDELORA ALL'ALPE SALECCHIO
piemonte

Situato sulle rocce sovrastanti l'abitato di Premia, il villaggio di Salecchio è un'ottima testimonianza di architettura Waiser. Una bella mulattiera condurrà poi ai paesi sovrastanti.

Itinerario: Premia, Alpe Salecchio Inf. e Sup., S. Antonio, Antillone, Fracchie - media tappa ore 5 - dislivello 750 m. in salita, 350 m. in discesa.

Viaggio: treno per Domodossola e bus per Premia.

Quota 45 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Tonino.

domenica 6
BRIC DEL FRATE
liguria

Si toccano alcuni tra i monumenti più noti del Finalese e si percorrono valloni attorno alle pareti del Monte Sordo.

Itinerario: Finale Ligure, Finalborgo, Castel S. Giovanni, Castel Gavone, Perti, Bric del Frate, Pian Marino, Chiesa dei 5 Campanili, Finale Ligure - media tappa ore 5 - dislivello 500 m.

Viaggio: treno per Finale Ligure. **Quota** 37 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Beppe (beppe.peretti@libero.it)



domenica 6
MONTE BAR
TREK CON RACCHETTE DA NEVE
svizzera

Tranquilla escursione anche adatta ai neofiti delle ciaspole. Dalla cima, bellissima vista che spazia sulla città di Lugano e sul suo lago, sull'imponente Monte Generoso, il Garzirola, il Monte Tamaro e i Denti della Vecchia: un vero spettacolo a 360°.

Itinerario: Albuno di Corticiasca, Alpe Musgantina, M.te Bar - media tappa ore 4,30 - dislivello 750 m.

Viaggio: pullman per Corticiasca. **Quota** 32 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org).
Pietro (pietrobici@alice.it).



mercoledì 9
SENTIERI METROPOLITANI
PROGETTO I RAGGI VERDI DI MILANO
RAGGIO 3: VERSO MILANO
SANTA GIULIA E MONLUE'
lombardia

"... Più che la Città Ideale dei manifesti "6x3" un cratere vuoto, abbandonato in mezzo ad una periferia pasoliniana a due passi da Linate, dal Passante e dall'Alta Velocità. Paradossale, no? La scena è quella di una specie di "new town", di una L'Aquila senza terremoto, nel senso che il sisma

dell'ultimo biennio qui è tutto finanziario e ha lasciato ferite e monconi anche in quello spicchio di Santa Giulia già costruito, dove un tempo c'erano le vecchie acciaierie Redaelli.”

M. Alfieri, Corriere della Sera

Itinerario: Duomo, Università Statale, Tribunale, Besana, L.go Marinali d'Italia, Parco Alessandrini, Orto-mercato, Rogoredo, Milano Santa Giulia, Via Bonfadini, S. Lorenzo di Monluè - media tappa ore 5. **Quota** 8 €. **S.A.** Gianluca (gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org)

sabato 12

VILLAGGIO CELTA E ISOLA DEI PESCATORI

piemonte

Dal bel paesino di Belgirate, adagiato sulla sponda piemontese del Lago Maggiore, si sale lentamente attraverso i boschi, fino a raggiungere la località di San Paolo, nei cui pressi vi era un villaggio Celta. Si prosegue per la salita al Roccolo, ritenuto un antico punto di osservazione per i briganti del lago. Si prosegue poi per le località di Magognino (coppelle preistoriche), Brisino e Stresa, da dove ci si imbarca per l'Isola dei Pescatori, che visiteremo.

Itinerario: Belgirate, S. Paolo, Magognino, Brisino, Stresa, battello per Isola dei Pescatori - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Belgirate. **Quota** 35 €.

Valutazione: facile.

S.A. Paolo (paoloforti2001@gmail.com)



sabato 12 - domenica 13

PARCO NATURALE ALPE DEVERO

TREK CON RACCHETTE DA NEVE

piemonte

Trek in una conca alpina di eccezionale bellezza, autentica perla delle Alpi Lepontine, abbellita da numerosi laghetti ed un Parco Naturale che in inverno diventa un magico mondo bianco.

Itinerario: Piana del Devero, Alpe Misanco, Lago Nero, Rif. Castiglioni, Lago delle Streghe, Code Lago, Campriolo - media tappe ore 4 - dislivello 450 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Domodossola, bus per Baceno e navetta per Devero. **Quota** 126 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)



domenica 13

POSCHIAVO COL TRENINO ROSSO

TREK CON RACCHETTE DA NEVE

svizzera

Percorriamo un piccolo tratto della Val Poschiavo, lungo il lago omonimo, creato da una grande frana staccatasi dalla montagna dove spicca in alto la chiesetta di San Romerio, luogo di culto con annesso ricovero per i viandanti del medioevo.

Itinerario: Miralago, Lago di Poschiavo, Pagnoncini, Cologna, Poschiavo - media tappa ore 4 - dislivello 335 m.



Viaggio: treno per Tirano e trenino rosso per Miralago. **Valutazione:** medio.

S.A. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)



domenica 13
**SENTIERO RESTELLINI IN VAL VIGEZZO
TREK CON RACCHETTE DA NEVE**
piemonte

Ambiente tipicamente alpino, è un luogo aperto ma rinserrato tra suggestive valli selvagge.

Itinerario: Druogno, Sasseglio, Sentiero Restellini: Coimo, Marone, Trontano - media tappa ore 5 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Domodossola e trenino delle Cento Valli per Druogno. **Quota** 34 €.

Valutazione: facile. **S.A.** Carlo.



domenica 13
MONTE SANTA CROCE SAGRA DELLA MIMOSA
liguria

La tradizionale "sagra della mimosa" ha, nel corso degli anni, identificato il paese di Pieve Ligure con questo fiore. La seconda domenica di febbraio tutti sono impegnati nell'organizzazione di questa festa.

Itinerario: Nervi, Bogliasco, M.te S. Croce, Pieve Ligure Alta, Sori - media tappa ore 4 - dislivello 500 m.

Viaggio: pullman per Nervi. **Quota** 27 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Ettore (ettore.trek@teletu.it)

Paola (paola.zito@gmail.com)

martedì 15 febbraio

SERATA PROGETTO TREK & ERBE

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2
incontro con Felice Sarcinelli



mercoledì 16
**L'EREMO DI SAN VALENTINO
PARCO ALTO GARDA**
lombardia

Arte e natura si fondono in questo itinerario dal fascino irripetibile, nella riviera occidentale del Garda.

Itinerario: Gargnano, Sasso, Eremo di S. Valentino, Gargnano - media tappa ore 5 - dislivello 650 m.

Viaggio: treno per Peschiera del Garda e bus per Gargnano. **Quota** 30 - Over 60, 28 €.

Valutazione: medio.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

sabato 19

MONTE SAN CLEMENTE, ITINERARIO VALCUVIANO
lombardia

Un itinerario facile e remunerativo dal punto di vista paesaggistico essendo il Monte di Sangiano, con la sua balconata del Picuz, il più elevato dei colli del basso Varesotto. Si percorre un tratto del

Sentiero Anulare Valcuviano che poi si lascia per giungere sul Lago Maggiore a Laveno. Interessanti, lungo il sentiero, sono le chiesette di San Clemente e di San Biagio, frazione storica di Cittiglio.

Itinerario: Cittiglio, S. Biagio, Vallone, M.te S. Clemente, Balconata Picuz, Mombello, Laveno - media tappa ore 4 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Cittiglio. **Quota** 21 €.

Valutazione: facile. **S.A.** Tonino.



sabato 19 - domenica 20
**VAL D'AYAS, RIFUGIO FERRARO
TREK CON RACCHETTE DA NEVE**
valle d'aosta

Con le ciaspole immersi nel panorama verso il Monte Rosa, il Cervino e i Liskamm. La zona è abitata dalle popolazioni Walser con i loro caratteristici "fascards".

Itinerario: St. Jacques, Alpe Belbosco, Rif. Ferraro, Fiery, Resy, Rif. Castello, Champoluc - media tappe ore 5 - dislivello 400 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: bus per Verres/St. Jacques.

Quota 115 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Nicola (straynic@gmail.com)

domenica 20

ABBAZIA DI MORIMONDO
lombardia

Fiori, risaie e cascate nel Parco del Ticino, ci accompagneranno, su sentieri in terra battuta, alla scoperta della campagna non lontana da casa, con le bellezze dell'architettura locale, campi coltivati, rogge e i colori della natura in primavera appena iniziata.

Itinerario: Abbiategrasso, Alzaia Naviglio Bereguardo, Abbazia di Morimondo, Strada delle Chiuse, Abbiategrasso - media tappa ore 5.

Viaggio: treno per Abbiategrasso. **Quota** 16 €.

Valutazione: facile.

S.A. Antonio (antonio.airaghi@fastwebnet.it)

domenica 20

VIA DEI FORTI GENOVESI
liguria

In un'area estesa e pregevole per valori panoramici e naturalistici, è dislocato il sistema di fortificazioni che per secoli ha difeso alle spalle la città. Si procede sul crinale spaziando sui versanti delle colline sovrastanti Genova ed il suo mare.

Itinerario: Parco Righi, Forte Diamante, Forte Fratello Minore, Forte Puin, Forte Sperone, Forte Begato, discesa di Granarolo, Stazione FS P.zza Principe - media tappa ore 5 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Genova e funicolare per Righi.

Quota 31 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

Paola (paola.zito@gmail.com)

CARTON TUTTO PER LO SPORT POLARE



Trekking

Alpinismo

tutto per l'Avventura

la bottega storica di articoli sportivi
nuovi materiali, qualità e competenza

Milano - Via Torino, 52 (1° piano) - tel. 02 86453508

Via Torino, 51 - tel. 02 86453034

carton@tuttoperlosport.it

sconto ai soci di Trekking Italia

GENNAIO

gio 6 Liguria / PANORAMICA DI PUNTA MESCO
gio 6 Lombardia / COLLI E FORTI DI COLICO
sa 8 . do 9 Liguria / SENTIERO VERDEAZZURRO E TRAMONTI
do 9 Lombardia / POGGIO DELLA CORONA
me 12 Lombardia / IL ROGOLONE, L'ALBERO CENTENARIO
me 12 RACCHETTE NEVE, SOLO SOCI ACCOMPAGNATORI, ore 19 in sede
sa 15 Lombardia / TRAVERSATA BASSA DELLE GRIGNE R.N.
sa 15 . do 16 Piemonte / VAL VIGEZZO R.N.
do 16 Liguria / SENTIERO VERDEAZZURRO, FRAMURA-LEVANTO
do 16 Lombardia / SENTIERO VIANDANTE 1 ABBADIA-LIARNA
do 16 Valle d'Aosta / ALPE CHEVRIERE R.N.
me 19 Lombardia / BOSCO IN CITTA'
me 19 "MONGOLIA SCRUTANDO L'ORIZZONTE", ore 20,30 in sede
sa 22 Liguria / SENTIERI DELL'ACQUA VIVA E DELL'ACQUA MORTA
sa 22 . do 23 Lombardia / CIME DEL TRIANGOLO LARIANO R.N.
do 23 Lombardia / LAGO D'ENDINE
do 23 Lombardia / SENTIERO REGINA 1 BRIENNO-CERNOBBIO
do 23 Svizzera / ANDEER, NEVE E TERME R.N.
ma 25 HAPPY HOUR, ore 19 in sede
me 26 Lombardia / ABBAZIA DI PIONA
gio 27 PRES. ZIONE LIBRO "IL PIACERE DI CAMMINARE", ore 20,30 in sede
ve 28 . do 30 Svizzera / CAPANNA DOTRA R.N.
sa 29 Lombardia / PIANI DI BOBBIO R.N.
do 30 Liguria / LA RIVIERA DEL BEIGUA
do 30 Lombardia / MONTISOLA, LAGO D'ISEO
do 30 Piemonte / LAGO DELLE FATE

FEBBRAIO

me 2 Piemonte / VAL VIGEZZO LA VIA DEL MERCATO
me 2 PRES. LIBRO "L'ENIGMA DEL MARE LOMBARDO", ore 20,30 in sede
sa 5 Liguria / IL TESORO DI VOLASTRA
sa 5 . do 6 Valle d'Aosta / RIFUGIO BONATTI IN VAL FERRET R.N.
do 6 Piemonte / FESTA DELLA CANDELORA ALL'ALPE SALECCHIO
do 6 Liguria / BRIC DEL FRATE
do 6 Svizzera / MONTE BAR R.N.
me 9 Lombardia / PROGETTO RAGGI VERDI, RAGGIO 3
sa 12 Piemonte / VILLAGGIO CELTA E ISOLA DEI PESCATORI
sa 12 . do 13 Piemonte / PARCO NATURALE ALPE DEVERO R.N.
do 13 Svizzera / POSCHIAVO COL TRENINO ROSSO R.N.
do 13 Piemonte / SENTIERO RESTELLINI IN VAL VIGEZZO R.N.
do 13 Liguria / MONTE SANTA CROCE SAGRA DELLA MIMOSA
ma 15 SERATA TREK & ERBE, ore 20,30 in sede
me 16 Lombardia / EREMO DI SAN VALENTINO ALTO GARDA
sa 19 Lombardia / MONTE SAN CLEMENTE ITINERARIO VALCUVIANO
sa 19 . do 20 Valle d'Aosta / VAL D'AYAS RIFUGIO FERRARO R.N.
do 20 Lombardia / ABBAZIA DI MORIMONDO
do 20 Liguria / VIA DEI FORTI GENOVESI
do 20 Lombardia / CONCA DELLA PRESOLANA R.N.
ma 22 HAPPY HOUR, ore 19 in sede
me 23 Liguria / SENTIERI DI MARE COSTA DI FRAMURA
me 23 INDIA E LE FOCI DEL GANGE, ore 20,30 in sede
ve 25 . do 27 Liguria / PARCO NATURALE DI MONTEMARCELLO
sa 26 Lombardia / MARMITTE DEI GIGANTI E ACQUAFRAGGIA
do 27 Liguria / PORTOFINO VETTA
do 27 Lombardia / VAL CALOLDEN LAORCA-ABBADIA LARIANA
do 27 Svizzera / SENTIERI INNEVATI NELLA BIANCA ENGADINA



I TREK
DEL MERCOLETI'
TREKGERBE
TREK&TAICHI
PROGETTO
RAGGI VERDI
DOMENICHE
IN FAMIGLIA
TREK&FOTOGRAFIA
TREK CON PULLMAN
LE SERATE DEL
TREKKINGITALIA

MARZO

me 2 SERATA SULLA MUSICOTERAPIA, ore 20,30 in sede
me 2 Lombardia / PROGETTO RAGGI VERDI, RAGGIO 5
sa 5 Lombardia / PARCO NATURALE DELL'ADDA
sa 5 . do 6 Liguria / PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
do 6 Lombardia / VAL PERLANA TREK & ERBE
do 6 Liguria / PUNTA MANARA LA BAIÀ DELLE FATE
do 6 Veneto / RIVIERA DEGLI ULIVI
me 9 Lombardia / CORNI DI CANZO SENTIERO GEOLOGICO
gio 10 SERATA DI INCONTRO COL FAI, ore 19,30 in sede
sa 12 Piemonte / MONTI DEL VERGANTE
sa 12 . do 13 Lombardia / CARNEVALE A CA' RUNCASCH R.N.
sa 12 . do 13 Emilia, Romagna / CASTELLO DI ROSSENA
do 13 Lombardia / SENTIERO REGINA 2 ARGENGO-OSSUCCIO
do 13 Lombardia / IL MONTE SORNADELLO
do 13 Svizzera / ABBAZIA DEL TORELLO E MONTE CASLANO
ma 15 SERATA TREK & ERBE, ore 20,30 in sede
me 16 Lombardia / MONTE MEGNA
ve 18 CENA & CANTI DI MONTAGNA COL CORO CAI ore 21, via De Amicis 17
sa 19 Lombardia / IL SENTIERO DEI MULINI
sa 19 . do 20 Svizzera / CAPANNA GARZONERA R.N.
do 20 Lombardia / SANTA CATERINA DEL SASSO
do 20 Lombardia / PARCO DEL MONTE BARRO
do 20 Liguria / VAL NEVA: CASTELVECCHIO
me 23 Lombardia / TANGENZIALI????????????
gio 24 ASSEMBLEA DEI SOCI, ore 20,30 in sede
ve 25 . do 27 Svizzera / ALETSCH: IL GHIACCIAIO PIU' LUNGO R.N.
sa 26 Lombardia / SAN PIETRO IN CIVATE
sa 26 PHOTOTREK, lezione teorica in via Santa Croce 2
do 27 Lombardia / PHOTOTREK NEL PARCO DEL CURONE
do 27 Liguria / LEVANTO: DAL MARE AL MONTE
do 27 Lombardia / VILLA BALBIANELLO GIORNATA FAI
do 27 Lombardia / CASTELLI DEL GRUMELLO GIORNATA FAI
do 27 Lombardia / I MURALESI DI ARCUMEGGIA GIORNATA FAI
ma 29 HAPPY HOUR, ore 19 in sede
me 30 Lombardia / SULLA VIA NAPOLEONA
me 30 PHOTOTREK, lezione teorica in via Santa Croce 2

APRILE

ve 1 SERATA FOTO WEEK-END DEI SOCI, ore 19,30 in sede
sa 2 Piemonte / LAGO DI VIVERONE
sa 2 . do 3 Valle d'Aosta / VIA FRANCIGENA VERRES-IVREA
do 3 Lombardia / ATTRAVERSO IL PASSO DEL LUPO
do 3 Piemonte / RISERVA NATURALE DI GHIFFA
do 3 Lombardia / VAL STAFFORA TRA BORGHI E COLLINE
me 6 Lombardia / PARCO NATURALE DELL'ADDA
me 6 SERATA SULLA VIA FRANCIGENA, ore 20,30 in sede
sa 9 Lombardia / ROMANICO IN BRIANZA
sa 9 . do 10 Lombardia, Svizzera / BOSCHI DELLA VAL VEDDASCA
do 10 Lombardia / UNA DOMENICA NEL PARCO "TREK PER FAMIGLIE"
do 10 Lombardia / "METEOTREK" A BELLAGIO
do 10 Lombardia / IL BALCONE DI DALO'
do 10 Liguria / ISOLA PALMARIA
me 13 Lombardia / MILANO TANGENZIALI ??????????
gio 14 PRESENTAZIONE PROGETTO UGANDA ore 20,30 in sede
sa 16 Lombardia / "CINQUE TERRE VALTELLINESI"
sa 16 . do 17 Liguria / FIORITURA SUL MONTE CARMO TREK & ERBE
do 17 Lombardia / CORNELLO DEI TASSO, TREK & TAI CHI
do 17 Lombardia / SENTIERO VIANDANTE 2 LIARNA-VARENNA
do 17 Piemonte / VAL CANNOBINA
me 20 Piemonte / ORNAVASSO E LA MINIERA DI MARMO
sa 23 Lombardia / CASTELLO DI ORAMALA
sa 23 . do 24 Lombardia / VIA DEI MONTI LARIANI
sa 23 . lu 25 Liguria / LE TRE PERLE, trek residenziale
sa 23 . lu 25 Veneto / COLLI EUGANEI, trek residenziale
sa 23 . lu 25 Alto Adige / VAL GARDENA R.N., trek residenziale
sa 23 . lu 25 Alto Adige / VIA ROMEA DI BRESSANONE, trek residenziale
sa 23 . lu 25 Veneto / LA NATURA NEL DELTA DEL PO, trek residenziale
sa 23 . lu 25 Francia / PANORAMAS NICOISE, itinerante
sa 23 . lu 25 Veneto / PICCOLE DOLOMITI, trek residenziale
do 24 . lu 25 Lombardia / SAVOGNO E DASILE
do 24 Lombardia / TRAVERSATA DEI PIANI D'ERNA
do 24 Lombardia / PARCO ARCHEOLOGICO DEL MONTEPIATTO
lu 25 Lombardia / SENTIERO MANZONIANO
lu 25 Liguria / SENTIERI DEL MONTE REALE
me 27 Piemonte / MONTE CRESTESE IL GIARDINO DI PIETRA
sa 30 Lombardia / FIORITURA AL PARCO NATURALE DEL TICINO



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

20122 MILANO VIA SANTA CROCE 2

TEL 02 8372838 - 8375825 FAX 02 58103866

MILANO@TREKKINGITALIA.ORG - WWW.TREKKINGITALIA.ORG

PLANNING 01/2011 GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO - APRILE



Kim forniture scout

Tutto per l'avventura, il trekking e la vita all'aria aperta

Zaini, scarponi, sacchi letto, tende,
abbigliamento da trekking...
e tutto quanto può essere utile
per i vostri viaggi e le vostre escursioni

Sconto 10% su tutti gli articoli ad esclusione dei
prodotti Scout-Tech e uniformi scout



KIM FORNITURE SCOUT • www.kimscout.it

Milano Via Burigozzo 11 • Tel. 02 58314666 • Fax 02 58314682 • infomilano@kimscout.com

Brescia Via delle Tofane 21 • Tel. 030 3368563 • Fax 030 3398349 • infobrescia@kimscout.com

Mantova Strada Chiesanuova 27/I • Tel. 0376 262336 • infomantova@kimscout.com

Callorata Via Venegoni 9 • Tel. 346 4789525 • infomilano@kimscout.com



domenica 20
CONCA DELLA PRESOLANA
TREK CON RACCHETTE DA NEVE
 lombardia

Ciaspolata su un percorso ad anello al cospetto della Presolana, vero e proprio avamposto dolomitico. Questo massiccio montuoso delle Prealpi Bergamasche, è situato tra la Val Seriana e la Valle di Scalve.

Itinerario: Albergo Spampatti, sentiero ad anello fino a Malga Cassinelli, Albergo Spampatti - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.
Viaggio: pullman per Passo Presolana.
Quota 32 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Natalia. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)

martedì 22 febbraio
HAPPY HOUR autogestito dai soci
 dalle ore 19 alle 21, presso la saletta di via Santa Croce 2



mercoledì 23
SENTIERI DI MARE COSTA DI FRAMURA
 Liguria

Framura ha una struttura articolata in vari nuclei distribuiti sul territorio: Anzo, Ravecca, Setta, Costa e Costagnola. "Framula quasi ferra mula, perchè le vie sono aspre e sassose..." questa è l'interpretazione toponomastica del suo nome.

Itinerario: Deiva Marina, Framura Costa, Framura Mare - media tappa ore 4,30 - dislivello 550 m.
Viaggio: treno per Deiva Marina. **Quota** 37 - Over 60, 35 €. **Valutazione:** medio.
S.A. Todi (milatrad@katamail.com)

mercoledì 23 febbraio
SERATA SULL'INDIA, alle fonti del Gange
 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2

da venerdì 25 a domenica 27
PARCO NATURALE DI MONTEMARCELLO
 Liguria

Tra il golfo di La Spezia e la foce del Magra si protende un promontorio, che costituisce un parco fra i più belli della regione.

Itinerario: Lerici, Montemarcello, Ameglia, Zanego, M.te Murlo, Tellaro, Lerici - media tappe ore 6 - dislivello 400 m. - mezza pensione in albergo.
Viaggio: treno per Sarzana e bus per Lerici.
Valutazione: medio.
S.A. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)

sabato 26
PARCO NATURALE MARMITTE DEI GIGANTI
E CASCADE DELL'ACQUAFRAGGIA
 lombardia

Chiavenna, con le sue testimonianze storiche legate ai traffici commerciali dell'antica viabilità verso i valichi alpini, è la base di partenza di que-

sto percorso che consente di visitare da vicino le singolari "Marmitte dei Giganti". Grande attrazione sono le "Cascate dell'Acquafraggia".

Itinerario: Chiavenna, Parco delle Marmitte dei Giganti, Prosto, Cascate dell'Acquafraggia, Piuro, Sentiero del Fiume, Chiavenna - media tappa ore 4.
Viaggio: treno per Chiavenna. **Quota** 26 € + pranzo al Crotto del Fuin. **Valutazione:** facile.
S.A. Anna Maria (a.emme.bi@libero.it)

domenica 27
PORTOFINO VETTA
 Liguria

Dalleromatiche case di Camogli in un balzo al punto panoramico di Ruta e poi su in vetta al rinomato Monte. Entusiasmante trek tra il golfo Paradiso e quello del Tigullio, camminando sugli antichi sentieri anticamente percorsi dai pellegrini.

Itinerario: Camogli, Ruta di Camogli, Pietre Strette, Vetta del Monte di Portofino, Colle Toca, S. Rocco, - media tappa ore 4 - dislivello 600 m.
Viaggio: treno per Camogli. **Quota** 33 €.
Valutazione: medio.
S.A. Giuseppe (fongius@fastwebnet.it)

domenica 27
VAL CALOLDEN
DA LAORCA AD ABBADIA LARIANA
 lombardia

Lungo il sentiero che portava, nei secoli scorsi, agli alpeggi del Pian dei Resinelli, l'unica strada di collegamento da Lecco per la Grignetta fino all'avvento dell'attuale strada.

Itinerario: Laorca, Pian dei Resinelli, Forcellino, Abbazia Lariana - media tappa ore 6 - dislivello 850 m. in salita, 1.000 m. in discesa.
Viaggio: treno per Lecco e bus per Laorca.
Quota 21 €. **Valutazione:** medio/impegnativo.
S.A. Walter (walter.chiesa@trekkingitalia.org)



domenica 27
SENTIERI INNEVATI
NELLA BIANCA ENGADINA
 svizzera

Sentieri che percorrono la valle dello spettacolare Trenino Rosso che da Tirano raggiunge Saint Moritz. L'itinerario si svolge nel "cuore retico" e ai piedi del gruppo del Bernina: valli, ghiacciai, boschi e laghi nel suggestivo altopiano dell'Engadina. Un trek tra borghi, alpeggi e morene dei più grandi ghiacciai delle Alpi Retiche tanto care al pittore Segantini che qui trovò la luce adatta alla sua musa.

Itinerario: Silvaplana, Champferer See, Corvatsch, St. Moritz Bad - media tappa ore 4 - dislivello 250 m.
Viaggio: pullman per Silvaplana. **Quota** 29 €.
Valutazione: facile.
S.A. Amedeo (amedeo.guffi@fastwebnet.it)
 Max (max@maxfeanceschini.it)

mercoledì 2 marzo

**ROSSELLA FOIS, MUSICOTERAPISTA
E LIVIO BRESSAN, NEUROLOGO
PRESENTANO: "CANTA E CAMMINA"
COS'E' LA MUSICOTERAPIA**

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2



**mercoledì 2
SENTIERI METROPOLITANI
PROGETTO I RAGGI VERDI DI MILANO
RAGGIO 5: IL RAGGIO DEI NAVIGLI**

lombardia

“La storc, e l’acqua la ghe bev su i scumm”
(storce e l’acqua beve via le schiume)
“la resenta, e se gonfia el camisoeu d’acqua fresca”
(sciacqua e la camicia si gonfia di acqua fresca)
“El Navili di poveritt”, Luigi Medici

89 è il numero dei lavatoi. Di questi, 62 sono sul Naviglio Grande (47 in linea, 12 a livello e 3 a vasca; 51 scoperti e 11 coperti); 20 sono sul Naviglio della Martesana (10 a livello, 5 in linea e 5 a vasca; 14 scoperti e 6 coperti; 9 mobili e 11 fissi); 7 sono sul Naviglio di Pavia (tutti sono scoperti e in linea.

Itinerario: Duomo, S. Satiro, S. Lorenzo, La Vetra, Darsena, Via Conchetta, Naviglio Pavese, Q.re S. Ambrogio, la Barona, Naviglio Grande, S. Cristoforo sul Naviglio - media tappa ore 5. **Quota** 8 €.

S.A. Gianluca (gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org)

sabato 5

PARCO NATURALE DELL'ADDA

lombardia

Un trek lungo il medio corso dell’Adda seguendo la strada alzaia che costeggia il fiume. Accanto al “paesaggio d’acque”, a tratti ancora intatto, scorrono testimonianze storiche e di archeologia industriale.

Itinerario: Trezzo sull’Adda, Porto sull’Adda (chiuse progettate da Leonardo da Vinci), Paderno d’Adda, Imbersago - media tappa ore 5.

Viaggio: MM2 linea verde per Gessate e bus per Trezzo d’Adda. **Quota** 18 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Luigi (luigisironi@trekkingitalia.org)

sabato 5 - domenica 6

PARCO NAZIONALE DELLE 5 TERRE

liguria

Uno dei tratti di costa più belli e celebrati d’Italia. Un trek tra la profumata vegetazione della macchia ed i caratteristici terrazzamenti che, attraverso sentieri famosi in tutto il mondo, raggiunge suggestivi conventi e antichi borghi marinari.

Itinerario: Levante, Punta Mesco, Monterosso, Vernazza, Corniglia, Volastra, Manarola, Riomaggiore

- media tappe ore 6 - dislivello 500 m. - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Levante. **Quota** 128 €.

Valutazione: medio.

S.A. Riccardo (riccardo_caserini@yahoo.it)



**domenica 6
VAL PERLANA
MONASTERO DI SAN BENEDETTO
TREK & ERBE**

lombardia

Nel territorio dell’Isola Comacina, sulle pendici della Val Perlana, sorge il suggestivo monastero romanico, costruito dai monaci benedettini nell’XI secolo. Con Felice, alla scoperta di gemme, getti e germogli primaverili, utili nella pratica curativa e nell’alimentazione salutare.

Itinerario: Lenno, Madonna del Soccorso, Garubio, Monastero S. Benedetto, Daie, Abbazia dell’Acqua Fredda, Lenno - media tappa ore 4 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Como e bus per Lenno.

Quota 25 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Felice (alchemiaverde@tiscali.it)

domenica 6

PUNTA MANARA LA BAIÀ DELLE FATE

liguria

Romantico golfo appartato tra le rocce del promontorio. Si chiama “l’Isola” perchè tale fu in passato, fino al secolo undicesimo. Il trek si svolge sui sentieri di mare immersi nella macchia mediterranea, boschi di corbezzolo e di mirto, pini marittimi e alberi di sughero.

Itinerario: Sestri Levante, Case Ginestra, M.te Castello, Punta Manara, Baia delle Fate (possibilità di bagno), Sestri Levante - media tappa ore 3,30 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Sestri Levante. **Quota** 34 €.

Valutazione: facile. **S.A.** Pietro (pietro.gruppi@bpm.it)



**domenica 6
RIVIERA DEGLI ULIVI**

veneto

Dal lungolago di Pai alla Rocca Scaligera di Torri fino alla Baia delle Sirene, panoramico cammino lungo la sponda orientale del Benaco attraverso la verde vegetazione mediterranea e i pittoreschi borghi affacciati sul lago.

Itinerario: Pai, Crero, Loncrino, Torri del Benaco, Belvedere, Baia delle Sirene, Punta S. Vigilio - media tappa ore 4,30 - dislivello 350 m.

Viaggio: pullman per Pai. **Quota** 27 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Pietro (pietrodellafererra@arubapec.it)

Francesco (francesco.loconte@fastwebnet.it)



mercoledì 9
CORNI DI CANZO, SENTIERO GEOLOGICO
 lombardia

Dopo la sorgente Gajum, si affronta una bella mulattiera nella valle del torrente Ravella ed un interessante "Sentiero Geologico".

Itinerario: Canzo, Fonte Gajum, Sentiero Geologico, Rif. 3° Alpe, La Colma, Rif. 1° Alpe, Canzo - media tappa ore 4 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Canzo. **Quota** 20 - Over 60, 18 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Roberto (roberto.razzaboni@yahoo.it)

giovedì 10 marzo
SERATA DI INCONTRO COL FAI
 A CURA DI IRENE GRASSI

ore 19,30, presso la saletta di via Santa Croce 2

sabato 12
MONTI DEL VERGANTE
 piemonte

Attraverso castagneti, su sentieri che collegavano i boschi ed i borghi rurali del basso Vergante.

Itinerario: Belgirate, Baita del Russo, Calogna, M.te della Croce, Coppelle Preistoriche, M.te Motta Rossa, Magognino, Stresa - media tappa ore 5 - dislivello 400 m.

Viaggio: treno per Belgirate. **Quota** 24 €.

Valutazione: facile. **S.A.** Tonino.

 sabato 12 - domenica 13
CARNEVALE A CA' RUNCASCH
TREK CON RACCHETTE DA NEVE
 lombardia

Escursione nell'alta Valmalenco, al cospetto delle cime e dei ghiacciai del gruppo del Bernina, accompagnati dalla costante presenza del Pizzo Scalino.

Itinerario: Francsca, Alpe Foppa, Campomoro, Rif. Cà Runcasch, Alpe Prabello, Francsca - media tappe ore 5 - dislivello 700 m.- mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Sondrio e bus per Chiesa Valmalenco/Francsca. **Quota** 127 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Pietro (pietrobici@alice.it)

sabato 12 - domenica 13
CARNEVALE AL CASTELLO DI ROSSENA
 emilia/romagna

Itinerario storico-naturalistico nelle terre di Matilde di Canossa. Dalla Piana dell'Enza, attraverso l'argilloso rilievo collinare, all'antica roccaforte della "Gran Comitissa", alta sopra la rupe rocciosa, per celebrare la festa popolare del Carnevale.

Itinerario: Ciano, Vico, Rocca di Rossena, Castello di Canossa, Riverzana, Rio Vico, Ciano d'Enza - media tappe ore 5 - dislivello 400 m. - pernottamento in foresteria, cena in trattoria.



Viaggio: treno per Reggio Emilia/Ciano d'Enza.
Quota 99 €. **Valutazione:** facile/medio.
S.A. Andrea (andrea.fornaroli@katamail.com)

domenica 13

SENTIERO REGINA 2 DA ARGECCO AD OSSUCCIO

lombardia

Interessante escursione che ci porterà attraverso sentieri e vecchie mulattiere con stupende vedute sul Centro Lago.

Itinerario: Argegno, Muronico, Pigra, Lomia, Corniga, Colonno, Sala Comacina, Ossuccio - media tappa ore 4,30 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Como Lago e bus per Argegno.
Quota 26 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Andrea (andrea.fornaroli@katamail.com)

domenica 13

IL MONTE SORNADELLO

lombardia

Il sentiero, con qualche tratto ripido, si snoda sulla dorsale nord-ovest che delimita la conca di San Pellegrino ed offre belle fioriture di primule ed ellebori. Dopo aver attraversato boschi e faggete la vista si apre con uno splendido panorama sul Resegone, le Grigne, la Val Taleggio e le Orobie Occidentali. Incantevoli le baite lungo il percorso e mozzafiato la vista fondovalle.

Itinerario: Catremerio, Pizzo Cerro, Casera Foldone, Sornadello, Pizzo Grande, S. Pellegrino Terme - media tappa ore 5 - dislivello 600 m. in salita, 1.230 m. in discesa.

Viaggio: treno per Bergamo e bus per Zogno/Catremerio. **Quota** 31 €. **Valutazione:** medio/impegnativo.

S.A. Giacomo (giacomopesenti@yahoo.it)



domenica 13

ABBAZIA DEL TORELLO, MONTE CASLANO E MUSEO DEL CIOCCOLATO

svizzera

Tornare indietro nel tempo per scoprire sopra il lago di Lugano un'Abbazia del 1200 dove si coltivava l'ulivo. Per poi trovarci nel Parco Naturale del Monte Caslano, una collina che spunta dalle acque del Ceresio, bella passeggiata alla scoperta di un angolo di natura protetta. Dulcis in fundo... il museo del cioccolato!

Itinerario: Morcote, Abbazia del Torello, Alpe Vicania, Caslano, Stremdone, Sentiero Natura, Sassalto, visita facoltativa al Museo del Cioccolato (con i tradizionali coniglietti pasquali), Caslano - media tappa ore 5 - dislivello 400 m.

Viaggio: pullman per Morcote. **Quota** 32 €.

Valutazione: facile.

S.A. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)

Walter (walter.chiesa@trekkingitalia.org)

martedì 15 marzo

SERATA PROGETTO TREK & ERBE

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2
incontro con Felice Sarcinelli



mercoledì 16

MONTE MEGNA

lombardia

Un piacevole sentiero tra boschi, alpeggi e caprioli, in un angolo nascosto del Triangolo Lariano. Il Monte Megna, nonostante la modestia dei suoi 1.050 metri, ci permetterà di spaziare con la vista sulla Valsassina e le Grigne. Attraverseremo il bosco e raggiungeremo il panoramico cucuzolo.

Itinerario: Asso, Pagnano, Fraino, Megna, M.te Megna, Conca di Crezzo, Lasnigo (visita alla chiesa) - media tappa ore 5 - dislivello 550 m.

Viaggio: treno per Asso. **Quota** 23 - Over 60, 21 €.
Valutazione: facile/medio.

S.A. Roberto (roberto.razzaboni@yahoo.it)

venerdì 18 marzo

CENA & CANTI DI MONTAGNA COL CORO CAI

diretto dal maestro Roberto Pellegrini, ore 19.30,
presso il Circolo Culturale di via De Amicis 17

sabato 19

IL SENTIERO DEI MULINI

lombardia

Sentiero lungo ma di facile percorribilità, mette in comunicazione i mulini, sorti lungo il Torrente Monvallina e del Fiume Bardello, che per secoli hanno caratterizzato la vita economica e sociale di questo territorio ricco di acqua. L'itinerario è molto suggestivo, mette in comunicazione il Lago Maggiore con quello di Varese: ammireremo anche la centrale idroelettrica di Boscogrosso, antica sede della fabbrica e del museo della pipa.

Itinerario: Monvalle, Brebbia Superiore, Cascina S. Michele, Malgresso, Bregano, Bardello, Gavirate - media tappa ore 5 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Laveno e bus per Monvalle.

Quota 23 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Natalia.



sabato 19 - domenica 20

CAPANNA GARZONERA IN VAL LEVENTINA SOTTO LA LUNA TREK CON RACCHETTE DA NEVE

svizzera

Godremo dell'aria pura di queste montagne coperte di neve, un fine settimana all'insegna dell'allegria, lontani dallo stress quotidiano, in un luogo di inattesa bellezza.

Itinerario: Nante, Alpe Ravina, Cascina di Prato, Capanna Garzonerà, Motto del Toro, Nante - media tappa ore 5 - dislivello 400 m. - pernottamento in

capanna con cena autogestita.

Viaggio: con mezzi propri per Airolo.

Quota 58 €. + spese viaggio.

Valutazione: medio/impegnativo.

S.A. Enrico (enricoferrari@trekkingitalia.org)

domenica 20

SANTA CATERINA DEL SASSO

lombardia

Attraverso borghi e boscosi sentieri, raggiungeremo l'Eremo abbarbicato sulla roccia a strapiombo sul Lago Maggiore: una balconata che si protende sulle isole Borromeo. Ammireremo importanti cicli pittorici, qui, arte e storia si integrano splendidamente in un quadro naturale tra i più suggestivi.

Itinerario: Sangiano, Cellina, S.ta Caterina del Sasso, Cerro, Laveno - media tappa ore 4,30.

Viaggio: treno per Sangiano. **Quota** 22 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Tonino.

domenica 20

PARCO DEL MONTE BARRO

"ISOLA TRA I GHIACCI"

lombardia

Balcone panoramico sulle Grigne, sul Lago di Como e sui Laghi Briantei, il Monte Barro è un vero scrigno di biodiversità e di rarità floristiche. Accanto alle emergenze naturalistiche, le campagne di scavo archeologico hanno messo in luce, unico esempio in Italia, un vasto e articolato insediamento residenziale e militare di età barbarica del V secolo.

Itinerario: Sala al Barro, Camporeso, Museo etnografico, Eremo, Sentiero Parco Archeologico, Sala al Barro - media tappa ore 4 - dislivello 550 m.

Viaggio: treno per Sala al Barro. **Quota** 20 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Giuly (giulyrigamonti@gmail.com)



domenica 20

VAL NEVA: CASTELVECCHIO PER I BORGHİ DI ILARIA DEL CARRETTO

liguria

Il trek inizia dal centro storico di Zuccarello, patria di Ilaria del Carretto, caratterizzato da un lungo porticato, da antiche case e da uno spettacolare ponte a schiena d'asino. Di qui, costeggiando il torrente Neva, si risale all'incantevole villaggio medioevale di Castelvecchio e di Rocca Barbena, uno tra i centri storici più belli e suggestivi del Ponente Ligure, con le sue caratteristiche case di pietra, sovrastate dal Castello.

Itinerario: Zuccarello, Castelvecchio di Rocca Barbena, Zuccarello - media tappe ore 5 - dislivello 400 m.

Viaggio: pullman per Zuccarello. **Quota** 30 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Beppe (beppe.peretti@libero.it)

Giuseppe (fongius@fastwebnet.it)





mercoledì 23
**SENTIERI METROPOLITANI
 TANGENZIALI 1:
 SESTO SAN GIOVANNI ORTICA**

“...Quindi eccoci qui, sul limite nord di Sesto San Giovanni, ben oltre il vuoto impressionante della ex Falk. Fa spavento come possa mutare in modo così radicale, neppure una generazione, il paesaggio umano. Sembravano cattedrali inamovibili, quelle della Pirelli, della Breda, della Falk. Monumenti alla gloria operaia, alla rivoluzione industriale. Le abbiamo smantellate in un batter d'occhio, liberando tanto di quello spazio che quasi non sappiamo cosa farcene.”

Tangenziali, Biondillo e Monina

Itinerario: Sesto S. Giovanni, S. Maurizio al Lambro, Cologno M.se, Cascina Gobba, Parco Lambro, Q.re Feltrre, Via Corelli, Ortica - media tappa ore 5. Quota 8 €. S.A. Gianluca (gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org)

giovedì 24 marzo
ASSEMBLEA DEI SOCI

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2



da venerdì 25 a domenica 27
**ALETSCHE: IL GHIACCIAIO PIU' LUNGO
 TREK CON RACCHETTE DA NEVE**
 svizzera

Diviso in due Cantoni, Berna e Vallese, con i suoi 23 chilometri di lunghezza, l'Aletschgletscher è uno dei più grandi ghiacciai delle Alpi; è inserito in un magnifico scenario che mette in rilievo il particolare fascino della montagna invernale.

Itinerario: Riederalp, Riederfurka, Hohfluh, Aletschwald, Blausee, Riederalp - media tappe ore 5 - dislivello 400 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno CIS per Briga/Morel e cabinovia per Riederalp. Quota 224 €. Valutazione: medio.

S.A. Enrico (enricoferrari@trekkingitalia.org)



sabato 26
**SAN PIETRO IN CIVATE
 IL ROMANICO NEL LECCHESE**
 lombardia

Camminare insieme tra arte e natura nella Valle dell'Oro, alla scoperta di un'eccezionale chiesa romanica e di ampi panorami.

Itinerario: Civate, Chiesa di S. Pietro, Fontana Albi, Civate - media tappa ore 3 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Civate. Quota 24 €.

Valutazione: facile.

S.A. Valentino (marinagalbu@liberi.it)



domenica 27
**NEL PARCO DEL CURONE
 TREK & FOTO**
 lombardia

L'itinerario si snoda risalendo il corso del torrente Curone, che dà il nome all'area protetta, attraverso i caratteristici "boschi umidi", ricchi di biodiversità. Percorso affascinante tra sorgenti pietrificanti, prati magri, ma anche tracce della vocazione rurale di questo territorio, filari di viti, creste di colline e antichi borghi, l'ideale per il nostro fototrek.

Itinerario: Merate, Cascine Bagaggera e del Soldato, Montevecchia, Cernusco Lombardone, Merate - media tappa ore 4,30 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Merate. Valutazione: facile.

S.A. Max (max@maxfranceschini.it)

domenica 27
LEVANTO: DAL MARE AL MONTE
 liguria

...e dai monti al mare: è questa la peculiarità della Liguria che contrappone riviere ed entroterra, mare e campagna, verde e blu. Un luogo, come diceva Stendhal, dove se cade un limone finisce in mare.

Itinerario: Levanto, Sella dei Bagari, S. Antonio, Punta Mesco, Levanto - media tappa ore 5 - dislivello 400 m.

Viaggio: treno per Levanto. Quota 38 €.

Valutazione: medio.

S.A. Andrea (piccozzaintesta@yahoo.it)

domenica 27
**VILLA BALBIANELLO E "ZOCCA DE L'OLI"
 GIORNATA FAI**
 lombardia

Punta Balbianello a Lenno, ai piedi della Val Periana, solco boscoso e selvaggio che scende fino al Lago di Como, affacciata sul Golfo di Venere e il Golfo di Diana, ovvero la "Zocca de l'oil", con riferimento alla tranquillità delle acque lacustri. Intorno ci sono natura, silenzio e panorami; sulla punta della penisola si erge la Villa Balbianello, proprietà FAI. Santuari e Abbazie di antica origine sorgono da Ossuccio al Sacro Monte della Madonna del Soccor-

so, patrimonio UNESCO.

Itinerario: Ossuccio, Campo, Punta Balbianello, visita della Villa Balbianello, Lenno, Sacro Monte, Madonna del Soccorso, Abbazia dell'Acquafredda - media tappa ore 4 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Como e bus per Ossuccio.

Quota 26 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Giuly (giulyrigamonti@gmail.com)

domenica 27

CASTELLI E VIGNETI DEL GRUMELLO

GIORNATA FAI

lombardia

In Valtellina, per il caratteristico paesaggio formato dai terrazzamenti a vigneto tra le rocce, fino al Castel Grumello, recentemente restaurato dal Fai.

Itinerario: Sondrio, Vigneto del Grumello, Castel Grumello, S. Antonio, Cà Zoia, Castello Mancapane, Sondrio - media tappa ore 5 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Sondrio. **Quota** 29 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Pietro (pietrodellaferreira@arubapec.it)



domenica 27

I MURALES DI ARCUMEGGIA

GIORNATA FAI

lombardia

In Valcuvia, che veniva definita la valle "verde smeraldo" per i suoi rigogliosi boschi, scopriremo le meraviglie di un paesino noto per gli affreschi che vari artisti hanno dipinto sui muri delle case.

Itinerario: Casalzuigno, Villa della Porta Bozzolo, Aga, Arcumeggia, Vergobbio, Cuveglio - media tappa ore 5 - dislivello 300 m.

Viaggio: pullman per Casalzuigno. **Quota** 24 €.

Valutazione: facile.

S.A. Claudio (gochesano@libero.it) Natalia

martedì 29 marzo

HAPPY HOUR autogestito dai soci

dalle ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2



mercoledì 30

SULLA VIA NAPOLEONA

lombardia

Variante della Via Regia o Strada del Viandante, via usata per piccole some, fu utilizzata anche dalle soldataglie che calavano su Lecco attraverso il "portone", ancora oggi esistente, collegava tra loro diversi percorsi.

Itinerario: Bellano, Portone, Panighetto, Rif. Albiga, Gisazio, Perledo, Bellano - media tappa ore 5 - dislivello 700 m.

Viaggio: treno per Bellano. **Quota** 22 - Over 60, 20 €.

Valutazione: medio.

S.A. Laura (laura_gobbi_mattioli@hotmail.com)



venerdì 1 aprile

SERATA PROIEZIONE FOTO DEI TREK DEL WEEK-END FATTE DAI SOCI

ore 19,30, presso la saletta di via Santa Croce 2

sabato 2

LAGO DI VIVERONE

piemonte

Un itinerario per conoscere da vicino un lago post glaciale, sosta dei pellegrini della Via Francigena, le cui acque sono di origine sorgiva, con le rive ricche di flora e fauna incontaminate. Ambiente riposante, caratterizzato dalla Serra d'Ivrea, la morena considerata la più bella d'Europa.

Itinerario: Viverone, visita guidata in battello con pranzo/de gustazione a base di frittura di pesce di lago, Castello di Roppolo con breve sosta all'eno-teca, Lago di Bertignano, Cascina S. Lorenzo, S. Secondo, Salussola - media tappa ore 4,30 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Santhia e bus per Viverone.

Quota 40 €. con pranzo. **Valutazione:** facile.

S.A. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)

sabato 2 - domenica 3

VIA FRANCIGENA, VERRES-IVREA

valle d'aosta

Lungo questo percorso potremo ammirare il famoso Forte di Bard: imponente opera di sbarramento eretta all'imbocco della Valle d'Aosta. La fortezza sabauda, per la sua posizione sullo strategico sperone roccioso lungo il percorso della Dora Baltea, permise in passato un agevole controllo del passaggio in entrambe le direttrici da e per la Francia.

Itinerario: Verres, Arnad, Forte di Bard (visita del Forte), Donnaz, Pont S. Martin, Castruzzone, Sengie, Cesnola, Settimo Vittone, Ivrea - media tappe ore 4 - dislivello 400 m. mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Chivasso/Verres. **Quota** 84 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)

domenica 3

ATTRAVERSO IL PASSO DEL LUPO

lombardia

Interessante percorso che partendo da Caviglio, da cui si domina la città di Como, porta al magnifico balcone panoramico della Baita Carla, per terminare con le antiche mulattiere di Montepiatto e Torno: alla scoperta di misteriose tombe scavate nella roccia e l'incontro con la Pietra Pendula, masso erratico trasportato dai ghiacciai del Quaternario.

Itinerario: Caviglio, Pendici M.te Uccellera, Baita Carla, Castel d'Arzona, Montepiatto, Pietra Pendula, Piazzaga, Parco degli Avelli, Torno - media tappa ore 4 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Como Lago e bus per Caviglio, ritorno con battello. **Quota** 26 €.

Valutazione: medio.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

domenica 3

RISERVA NATURALE DI GHIFFA

piemonte

Attraverso il patrimonio boschivo della Riserva, oggi patrimonio dell'Unesco, il "Sentiero Natura" ci porta a scoprire alcune tra le più interessanti testimonianze dell'antica antropizzazione di questo territorio.

Itinerario: Ghiffa, Ronco, Pollino, Sentiero Archeologico, Verbania - media tappa ore 6 - dislivello 550 m.

Viaggio: treno per Laveno, traghetto per Intra e bus per Ghiffa. **Quota** 29 €.

Valutazione: facile/medio. **S.A.** Natalia.



domenica 3

VAL STAFFORA TRA BORGHI E COLLINE

lombardia

Trek nella fascia collinare dell'Oltrepò a carattere storico naturalistico che si affaccia su Liguria e Piemonte.

Itinerario: Borgo medioevale di Cecima, Borgo medioevale di S. Ponzo, Grotte di S. Ponzo, M.te Valassa, Agriturismo Cà del Monte, Serra del Monte, Ponte Nizza - media tappa ore 5,30 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Voghera e bus per Cecima.

Quota 26 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Andrea (andrea.fornaroli@katamail.com)



mercoledì 6

PARCO NATURALE DELL'ADDA

lombardia

Un trek lungo il medio corso dell'Adda seguendo la strada alzaia che costeggia il fiume. Accanto al "paesaggio d'acque" a tratti ancora intatto, scorrono testimonianze storiche e di archeologia industriale. Il villaggio operaio Crespi d'Adda di fine ottocento, è un sito del patrimonio mondiale UNESCO, sorge strategicamente vicino al fiume per costruire uno stabilimento di tessitura.

Itinerario: Trezzo, Centrale Idroelettrica Taccani, Villaggio Crespi, Concesa, Villa Castelbarco, Vaprio d'Adda - media tappa ore 3.

Viaggio: MM2 linea verde per Gessate e bus per Trezzo d'Adda. **Quota** 18 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Valentino (marinagalbu@liberi.it)

mercoledì 6 aprile

LA VIA FRANCIGENA DA CANTERBURY A ROMA: IMMAGINI DEL PRIMO TRATTO (CANTERBURY- PASSO DEL GRAN SAN BERNARDO)

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2
incontro con Beppe Peretti.

sabato 9

ROMANICO IN BRIANZA lombardia

Trek ad anello nel Parco Regionale del Lambro. Il cammino si snoda lungo le rive del fiume fino alla Basilica di Agliate, capolavoro romanico della Brianza, seconda solo a Sant'Ambrogio a Milano. Dopo una sosta in agriturismo, dove gusteremo prodotti tipici locali, si prosegue sino a Brugora e torneremo al punto di partenza attraverso la fascia boscata lungo la Valle del Rio Pegorino.

Itinerario: Macherio/Canonica, Agliate, Brugora, Valle del Rio Pegorino, Macherio/Canonica - media tappa ore 6.

Viaggio: treno per Macherio/Canonica. **Quota** 17 - Over 60, 15 €. **Valutazione:** facile ma lungo.

S.A. Giacomo (giacomopesenti@yahoo.it)

sabato 9 - domenica 10

BOSCHI DELLA VAL VEDDASCA lombardia/svizzera

Traversata confiniale tra la provincia di Varese e il Canton Ticino, caratterizzata dalla bellezza dei panorami, dal Lago Maggiore, contornato dalle cime delle Cento Valli, al Rosa e all'Oberland Bernese.

Itinerario: Dumenza, Alpe Fontana, Pra Bernardo, Rif. Campiglio, M.te Lema, Pione di Breno, Alpe Merigetto, Monteviasco, Curiglia - media tappe ore 6 - dislivello 1.000 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Luino e bus per Dumenza.

Quota 89 €. **Valutazione:** medio/impegnativo.

S.A. Andrea (andrea.fornaroli@katamail.com)



domenica 10

UNA DOMENICA NEL PARCO DEL TICINO

lombardia, proposta per le famiglie

Una facile camminata per famiglie con i bambini nei boschi della Riserva Naturale Orientata "La Fagiana". Una domenica da trascorrere in natura imparando qualcosa sul nostro territorio e sulle attività del Parco Lombardo della Valle del Ticino.

Itinerario: introduzione al Parco, i boschi della Fagiana, il piccolo museo del braccionaggio, l'incubatoio ittico, il Centro Recupero Fauna Selvatica Lipu.

Viaggio: ritrovo presso il Centro Parco "La Fagiana" in località Pontevecchio di Magenta, ore 10. **Quota** 8 € adulti, 3 € bambini. **Valutazione:** facile. **Note:** portare stivaletti in gomma per piccolo guado.

S.A. Michele (michele.dellacqua@trekkingitalia.org)



domenica 10 "METEOTREK" A BELLAGIO

lombardia

In un'eccezionale cornice di monti, sul nostro cammino lungo il lago di Como, troveremo piccoli borghi di pescatori e porti naturali. Il clima temperato favorisce la crescita di piante e fiori nei parchi e dimore storiche. Qui è stata ubicata una stazione idro-meteoclimatica di valenza internazionale.

Itinerario: Bellagio Borgo, Capo Spartivento, Loppia, Villa Melzi, Staz. Idrometrica, Staz. Meteo (visita guidata), Bellagio Borgo - media tappa ore 4,30.

Viaggio: treno per Varenna e battello per Bellagio.

Quota 32 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Giuly (giulyrigamonti@gmail.com)

domenica 10 IL BALCONE DI DALO'

lombardia

Itinerario di interesse panoramico ed etnografico, che ci porta in posizione privilegiata per osservare le Valli Bregaglia, Chiavenna e San Giacomo.

Itinerario: Chiavenna, Pianazzola, Alpe Dalò, Uggia, Bette, Chiavenna - media tappa ore 5 - dislivello 800 m.

Viaggio: treno per Colico/Chiavenna. **Quota** 26 €.

Valutazione: medio.

S.A. Pietro (pietrodellaferrea@arubapec.it)

domenica 10 ISOLA PALMARIA CON SPAGHETTATA

liguria

Camminare su sentieri tra i più spettacolari della Riviera di Levante, nell'isola più grande della Liguria, in compagnia dei gabbiani, tra i profumi della macchia mediterranea.

Itinerario: Molo del Terrizzo, Cala del Pozzale, Forte Cavour, Punta Carlo Alberto, Molo del Terrizzo, Portovenere - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: pullman per Portovenere. **Quota** 31 €. + spaghetтата. **Valutazione:** facile.

S.A. Todì (milatrad@katamail.com)

mercoledì 13 SENTIERI METROPOLITANI TANGENZIALI 2: ORTICA SAN GIULIANO

lombardia

"...MENO RONDE NEI QUARTIERI, PIÙ RONDE NEI CANTIERI dice una scritta sul muro del CPT (Centro di Permanenza Temporanea). Slogan disarmante nella sua efficacia: i cantieri italiani sembrano quelli dell'Ottocento, lo stitilicidio quotidiano di morti, di omicidi veri e propri, altro che morti bianche, è intollerabile. Questa è la vergogna vera di questa città, di questa nazione."

Tangenziali, Biondillo e Monina

Itinerario: Ortica, Parco Forlanini, Monluè, Linate, Ponte Lambro, Metanopoli, S. Donato M.se, Viboldone, S. Giuliano M.se - media tappa ore 5. **Quota** 8 €. **S.A.** Gianluca (gianluca.migliavacciai@trekkingitalia.org)

giovedì 14 aprile PRESENTAZIONE DEL PROGETTO TREKKING UGANDA SOSTENUTO DA FONDAZIONE4AFRICA

ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2 Con Cristina Toscano, Gianluca Migliavacca e Max Franceschini.

sabato 16 "CINQUE TERRE" VALTELLINESI

lombardia

Caratteristica terra, con una particolare conformazione del territorio, formata da due versanti differenti tra loro per geologia, flora, fauna e per tipologia, numero e dimensioni di insediamenti umani. Qui è molto coltivata la vite, in particolare il Nebbiolo, sui caratteristici terrazzamenti.

Itinerario: Sondrio, Sassella, Vigneti del Grumello, Poggi, Ponte, Sondrio con degustazione di famosi vini valtellinesi all'antica Cantina Arpepe, osserveremo alcune fasi della vendemmia per la produzione dello Sforzato - media tappa ore 5 - dislivello 500 m.

Viaggio: treno per Sondrio. **Quota** 42 € con degustazione di 3 vini. **Valutazione:** medio/facile.

S.A. Pietro D. F. (pietrodellaferrea@arubapec.it)

sabato 16 - domenica 17 FIORITURA SUL MONTE CARMO RIFUGIO PIAN DELLE BOSSE TREK & ERBE

liguria

Week-end teorico e pratico di fitoalimurgia ed erboristeria tradizionale. Girovagando in un territorio considerato limite fitogeografico tra le Alpi e gli Appennini, ricco di specie che vanno dalla flora mediterranea a quella alpina. Riconosceremo, raccoglieremo, utilizzeremo germogli, foglie e fiori.

Itinerario: Loano, Verzi, Rif. Pian delle Bosse, Rocca dell'Aia, M.te Carmo, Giogo di Giustenice, Bracco Fratello, Poggio S. Martino, Loano - media tappe ore 5 - dislivello max in salita 700 m. - dislivello in discesa 1.000 m. - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Loano. **Quota** 95 €.

Valutazione: medio.

S.A. Felice (alchemiaverde@tiscali.it)

domenica 17 CORNELLO DEI TASSO TREK & TAI CHI

lombardia

Lungo i sentieri che costeggiano il fiume Brem-

bo, sulla strada Priula che attraversa borghi citati come i più belli d'Italia, come Cornello dei Tasso e Oneta, patria di Arlecchino.

Itinerario: S. Pellegrino, Cornello dei Tasso, Oneta, S. Giovanni Bianco - media tappa ore 5.

Viaggio: treno per Bergamo e bus per San Pellegrino. **Quota** 24 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Giacomo (giacomopesenti@yahoo.it)

domenica 17

SENTIERO DEL VIANDANTE 2 LIERNA-VARENNA

lombardia

Antico e panoramico percorso di mezzacosta che dai borghi di Abbadia, Maggiana, Rongio transitava dai fertili di Vezio, Dervio, Corenno Plinio, Fuentes per dirigersi ai vicini valichi alpini.

Itinerario: Lierna, Genico, Alpi di Mezzedo, S. Pietro, Ortanella, Castello di Vezio, Varenna - media tappa ore 5 - dislivello 850 m.

Viaggio: treno per Lierna. **Quota** 22 €.

Valutazione: medio.

S.A. Anna Maria (a.emme.b@libero.it)



domenica 17

VAL CANNOBINA

1 VIAGGIO 2 TREK

piemonte

Questa valle è tra le meno conosciute tra le valli piemontesi però conserva il fascino selvaggio di un luogo che mantiene vive tradizioni e genuinità, anche se è poco distante dal flusso turistico del Lago Maggiore.

1° itinerario facile: Cannobio, Campedoglio, Cinzago, S. Bartolomeo in Montibus, Formine, Ronco Campeggio, Cannobio - media tappa ore 4 - dislivello 400 m.

2° itinerario medio: Traffume, Orrido di S. Anna, Pianoni, Alpe Gallona, Acqua Minerale, Cannobio - media tappa ore 5 - dislivello 580 m.

Viaggio: pullman per Cannobio. **Quota** 27 €.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)



mercoledì 20

ORNAVASSO E LA MINIERA DI MARMO

piemonte

La cava del marmo usato anche per la costruzione del Duomo di Milano, il Santuario della Madonna del Boden, il Forte Bara sulla linea Cadorna e Ornavasso col suo centro storico Walser, fanno di questo trek una combinazione interessante di cultura, economia e paesaggio.

Itinerario: Ornavasso, Madonna del Boden, Antica Cava di marmo (visita della Cava), Forte di Bara, Ornavasso - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Novara e bus per Ornavasso.

Quota 27 - Over 60, 25 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)



sabato 23

CASTELLO DI ORAMALA

lombardia

In una magica atmosfera medioevale, si staglia il profilo severo della torre del castello che domina le vallate circostanti, in un mare di fitti boschi.

Itinerario: Varzi, Borgo Medioevale di Pietragavina, M.te Cucco, Castello di Oramala, Varzi - media tappa ore 4,30 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Voghera e bus per Varzi.

Quota 27 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

sabato 23 - domenica 24

VIA DEI MONTI LARIANI

DALLA VAL D'INTELVI ALLA VAL MENAGGINA

lombardia

Vista panoramica sul lago di Como e sui monti circostanti, tra alpeggi ancora "caricati". Storicamente interessante per la presenza delle "batterie", fortificazioni in pietra risalenti alla prima guerra mondiale.

Itinerario: S. Fedele d'Intelvi, Rif. Venini, Cornelio, M.te Calbiga (salita facoltativa), M.te Crocione, Intignano, Tremezzo - media tappe ore 5 - dislivello 800 m. in salita, 1.376 in discesa - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Como e bus per San Fedele Intelvi, ritorno battello per Como. **Quota** 97 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

S.A. Franco (tagliaferri.franco@tiscali.it)

da sabato 23 a lunedì 25

LE TRE PERLE,

I PIÙ BELI SENTIERI DI MARE D'EUROPA

TREK RESIDENZIALE

liguria

Un trek che attraversa luoghi cantati da poeti di ogni tempo. Terra ricca di contrasti cromatici uniti dagli azzurri del mare e dal verde della profumata macchia mediterranea: il cammino passa dal Parco di Portofino, all'Isola Palmaria e al Parco delle Cinque Terre.

Itinerario: Camogli, S. Rocco, Pietre Strette, S. Fruttuoso, Base Zero, Portofino, Portovenere, Isola Palmaria, Monterosso, Vernazza, Corniglià, Manarola, Riomaggiore - media tappe ore 7 - dislivello 600 m. - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Camogli. **Quota** 250 €.

Valutazione: medio.

S.A. Todi (milatrad@katamail.com)

da sabato 23 a lunedì 25

COLLI EUGANEI TRA STORIA, NATURA E BENESSERE

TREK RESIDENZIALE

veneto

Nati da un insieme di differenti manifestazioni vulcaniche, i Colli Euganei presentano un ecosistema speciale con diverse varietà di flora e fauna, con boschi ricchi di alberi dal legno pregiato e, nei luoghi più elevati, ammireremo rocche, castelli e monasteri, a testimonianza di un importante passato storico. Inoltre, la sua zona termale è conosciuta e rinomata fin dall'epoca romana.

Itinerario: Battaglia Terme, M.te Oliveto, Montegrotto Terme, Arquà Petrarca, M.te Venda, Villa Barbarigo, visita alle cittadine di Este e Monselice - media tappe ore 5 - dislivello 700 m. - pensione completa in albergo con piscine termali.

Viaggio: treno per Padova/Battaglia Terme/Montegrotto Terme. **Quota** 295 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Walter (walter.chiesa@trekkingitalia.org)

da sabato 23 a lunedì 25

ORTISEI, SENTIERI DELLA GARDENA

TREK RESIDENZIALE

alto adige

Un suggestivo trek nell'incantevole scenario delle Dolomiti Gardenesi. Soggiungeremo in Ortisei, cittadina ricca di storia che si caratterizza per l'ariosità del suo aspetto urbanistico che si fonde armoniosamente nel paesaggio. Da qui si può passeggiare per i boschi e scovare qualche vecchio maso, una comoda ovia raggiunge l'Alpe di Siusi, dove potremo ammirare famosi monumenti dolomitici: Sassopiatto, Sassolungo e Sciliar.

Itinerario: Ortisei, Lajon, Rif. Seue, Rif. Sonne, Salsitria, Rif. Tirlir, Sentiero Hans Steger, Rif. Ritsch, M.te Icaro, Ortisei, Sentiero Crinia, Costamulta, Vico di Sopra - media tappe ore 6 - dislivello 300 m. - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Bolzano e bus per Ortisei.

Quota 275 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Augusto (augustoielli2@alice.it)

da sabato 23 a lunedì 25

LA VIA ROMEA DI BRESSANONE

TREK RESIDENZIALE

alto adige

Nel corso del '200 si andarono imponendo una serie di itinerari alternativi alla Via Francigena, in grado di collegare l'Oltralpe con le città emergenti della Pianura Padana. Nella verde conca dell'Isarco, transita la Via Romea che incontra il fascino storico di Brixen.

Itinerario: Brixen, Abbazia di Sabbiona, Castello di Velturmo, Novacella, Brixen - media tappe ore 6 - dislivello 450 m. - mezza pensione in albergo o ostello.

LE QUOTE INDICATE POSSONO CAMBIARE
IN BASE A NUOVE TARIFFE FERROVIARIE

Viaggio: treno per Bressanone. **Quota** 235 €.

Valutazione: medio.

S.A. Luigi (luigisironi47@gmail.com)

da sabato 23 a lunedì 25
LA NATURA NEL DELTA DEL PO
TREK RESIDENZIALE

veneto

Le camminate si svolgono alle foci del Po, tra lagune litoranee, valli salmastre e zone umide di acqua dolce, in uno dei più ricchi e vari ambienti naturali italiani.

Itinerario: Rosolina Mare, Giardino Botanico di Porto Caleri, escursioni in bicicletta e battello, Sacca degli Scardovari, Cà Vendramin, Gran Bosco della Mesola, Mesola - media tappe ore 4 - mezza pensione in ostello.

Viaggio: pulmino per Rovigo/Rosolina Mare.

Quota 255 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Raffaello (raffaello.mosca@trekkingitalia.org)

da sabato 23 a lunedì 25
PANORAMAS NIÇOISE
TREK ITINERANTE

francia

Una bella camminata lungo i sentieri della Costa Azzurra, tra natura e storia dove si vive e si respira in una luce incomparabile che ha affascinato ed ispirato molti artisti.

Itinerario: Cantaron, Col de Bordinas, Tourrette Aspremont, Grand Circle d'Aspremont, Rocca Partida, Le Castel, La Gipasse, GR5, Mont Chauve, Crete de Grans, La Baume, Nizza (visita libera della Vecchia Nizza) - media tappe ore 5 - dislivello 600 m. - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Mentone e taxi per Cantaron.

Quota 255 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Claudio (cico.piola@libero.it)

da sabato 23 a lunedì 25
NEL CUORE DELLE PICCOLE DOLOMITI
RIFUGIO CAMPOGROSSO
TREK RESIDENZIALE

veneto

Itinerario nel cuore delle Piccole Dolomiti. Il rifugio è situato in località Passo di Campogrosso, con splendida vista sulla Sisilla, Baffelan, Cima Mosca e molte altre splendide guglie facenti parte della catena del Carega. Notevole per gli aspetti storici e naturalistici: muretti a secco con diversi cippi risalenti ai confini tra la Serenissima Repubblica di Venezia e l'Impero Austriaco, rimasti fino allo scoppio della prima guerra mondiale, interessante testimonianza del Congresso di Rovereto, voluto da Maria Teresa d'Austria e il Doge Pietro Grimani.

Itinerario: Pian delle Fugazze, Sentiero Naturalistico "A. Gresele", Rif. Campogrosso, Sentieri delle Piccole Dolomiti, Recoaro Terme - media tappe ore



4 - dislivello 1.000 m. - mezza pensione in rifugio.
Viaggio: treno per Vicenza, bus per Recoaro T. e pulmino per Pian delle Fugazze. **Quota** 198 €.
Valutazione: impegnativo.
S.A. Andrea (piccozzaintesta@yahoo.it)

domenica 24 - lunedì 25
SAVOGNO E DASILE...
DOVE IL TEMPO SI E' FERMATO
lombardia

Attraverso le spettacolari mulattiere che risalgono la Valle dell'Acquafraggia, alla scoperta di borghi dimenticati che conservano l'architettura rurale con case in pietra e loggiati in legno.
Itinerario: Chiavenna, Piuro, Cascate dell'Acquafraggia, Savogno, Dasile, Pigione, Crana, Prosto, Chiavenna - media tappa ore 5 - dislivello 700 m. - mezza pensione in rifugio.
Viaggio: treno per Chiavenna. **Quota** 93 €.
Valutazione: medio.
S.A. Valentino (marinagalbu@liberi.it)

domenica 24
TRAVERSATA PIANI D'ERNA
lombardia

Entusiasmante escursione in uno scenario di fitti boschi e panorami mutevoli. A Lecco, dalla stazione terminale della funivia guardando verso il Resegone, è facile vedere la croce posta sulla sua cima.
Itinerario: P.zza della Funivia, Versasio, P.sso del Cammello, Rif. Marchett, Capanna Stoppani, P.zza della Funivia - media tappa ore 5 - dislivello 650 m.
Viaggio: treno per Lecco e bus per Versasio. **Quota** 29 €. **Valutazione:** impegnativo.
S.A. Michele (michele.dell'acqua@trekkingitalia.org)

domenica 24
PARCO ARCHEOLOGICO DEL MONTEPIATTO
lombardia

Attraverso antiche mulattiere alla scoperta di misteriose tombe scavate nella roccia e l'incontro con la "pietra pendula", masso erratico trasportato dai ghiacciai del Quaternario. Un trek che alterna ai boschi scorci panoramici sul lago di Como.
Itinerario: Torno, Montepiatto, Pietra Pendula, Piazzaga, Parco degli Avelli, Torno - media tappa ore 4 - dislivello 450 m.
Viaggio: treno per Como Lago e battello per Torno. **Quota** 24 €. **Valutazione:** facile/medio.
S.A. Giuseppe (fongius@fastwebnet.it)



lunedì 25
**SENTIERO MANZONIANO
CON TRADIZIONALE POLENTATA
IN AGRITURISMO**
lombardia

Itinerario molto interessante nello scenario dei "Promessi Sposi", tra vecchi borghi affacciati sul lago di Como e i monti del Lecchese, seguendo i sentieri dei "bravi" fino ad arrivare alla chiesetta di Fra Cristoforo.
Itinerario: Lecco, Olate (Casa di Lucia), Bonacina, Campo dei Boi, Ponte della Tenaglia, Fontanino del Marietta, Lago di Neguccio, Cave di Calcare, Piazzo, Rocca dell'Innominato, Somasca, Vercurago - media tappa ore 5 - dislivello 300 m.
Viaggio: treno per Lecco. **Quota** 20 € + polenta 13 €.
Valutazione: facile/medio.
S.A. Claudio (gochesano@libero.it)

lunedì 25
SENTIERI DEL MONTE REALE
liguria

Nel Parco dell'Antola, è il monte più panoramico della Valle Scrivia ed offre piacevoli escursioni.
Itinerario: Ronco Scrivia, M.te Reale, M.te Castello, Crocefieschi - media tappa ore 5 - dislivello 650 m.
Viaggio: treno per Ronco Scrivia. **Quota** 34 €.
Valutazione: medio.
S.A. Ettore (ettore.trekçtele2.it)

mercoledì 27
MONTECRESTESE IL GIARDINO DI PIETRA
piemonte

Iniziamo il cammino tra le frazioni di Montecrestese in Ossola, borgo che è sempre più considerato un giardino di pietra per il suo cospicuo patrimonio archeologico ed architettonico.
Itinerario: Montecrestese, Pontetto, Roldo, Burella, Giosio, Cardone, Altano, Naviledo, Vignamaggiore, Alloggio, Valle dell'Isorno - media tappa ore 3,30.
Viaggio: treno per Domodossola e bus privato per Montecrestese. **Quota** 31 - Over 60, 29 € (min. 10 pax). **Valutazione:** facile. **S.A.** Tonino.

sabato 30
FIORITURA AL PARCO NATURALE DEL TICINO
lombardia

Ad un passo dalle nostre grandi città, un angolo di natura unico tra i boschi e le lanche del fiume azzurro, il Ticino. Un'occasione per conoscere le attività che il Parco adotta nella tutela del territorio.
Itinerario: Castelletto di Cuggiono, Sentiero sull'Alzania del Naviglio Grande, Rubone, Bosco Planiziale, Lanca di Bernate, Boffalora Ticino - media tappa ore 4.
Viaggio: bus per Cuggiono. **Quota** 19 €.
Valutazione: facile.
S.A. Antonio (antonio.airaghi@fastwebnet.it)

ANTEPRIMA DI MAGGIO

domenica 1

I CALANCHI DI TERRA DELL'OLTREPO' PAVESE

lombardia

Itinerario: Ponte Crenna, Case Galeotti, Poggio di Deago, Nivione, Case Bertelle, Varzi (possibilità di merenda con salame e vini locali) - media tappa ore 5,30 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Voghera e bus per Ponte Crenna.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

domenica 1

SELVAGGIA VAL MERIA

lombardia

Itinerario: Olcio, Sonvico, S. Maria, Alpe Era, La Gardata, Grotta Ferrera, Rongio, Ponte di Ferro, Mandello - media tappa ore 6 - dislivello 900 m.

Viaggio: treno per Olcio.

Valutazione: medio/impegnativo.

S.A. Andrea (andrea.fornaroli@katamail.com)

domenica 1

STRA' GRANDA, VALLE ANZASCA 1 VIAGGIO 2TREK

piemonte

1° Itinerario: Pontegrande, S. Carlo, Battiggio, Vanzone, Ceppo Morelli, Campioli, Mondelli, Macugnaga - media tappa ore 4,30 - dislivello 850 m.

Valutazione: medio.

2° Itinerario: Macugnaga/Staffa, Sentiero delle Slitte, Lago delle Fate, Crocette, Macugnaga - media tappa ore 3 - dislivello 200 m. **Valutazione:** facile.

Viaggio: pullman per Pontegrande. **S.A.** Tonino.

mercoledì 4

LA COLLINA DEL SAN COLOMBANO

lombardia

Itinerario: S. Colombano: visita guidata del "Borgo Insigne" a cura dell'Associazione "il Borgo e il Colle", il Castello, Chiesa Parrocchiale, Oratorio di S. Rocco, Lazzaretto, Palazzo Patigno; Trek lungo i sentieri della Collina: Val de Magna, Strada della Merla, Strada del Pomogranino, Madonna dei Monti, Strada dei Valloni, Azienda Agricola "Nettare dei Santi" - media tappa ore 4,30.

Viaggio: bus per San Colombano al Lambro. **Quota** n.d. - Over 60, n.d. €. **Valutazione:** medio.

S.A. Claudio (gochesano@libero.it)



**LE QUOTE INDICATE POSSONO CAMBIARE
IN BASE A NUOVE TARIFFE FERROVIARIE**

I GRANDI TREK



FEBBRAIO

sabato 19 febbraio, 8 gg.

**Bulgaria, SENTIERI DEI MONASTERI
CON LE CIASPOLE**

trek residenziale con racchette da neve.

sabato 26 febbraio, 8 gg.

Finlandia, BIANCA LAPPONIA

trek residenziale con racchette da neve.

Quota € 895 senza volo.

sabato 26 febbraio, 11 gg.

Piccole Antille, LA MARTINICA

trek residenziale. **Quota € 2.070 n.d.**

MARZO

sabato 12 marzo, 9 gg.

Marocco, TRA LE DUNE DELL'ERG CHEGAGA

trek con bagaglio trasportato.

Quota € 660 senza volo.

giovedì 17 marzo, 4 gg.

Alto Adige, DOLOMITI DI FANES

trek residenziale con racchette da neve.

Quota € 340.

giovedì 24 marzo, 4 gg.

Alto Adige, CON LE CIASPOLE ALL'ALPE DI SIUSI

trek residenziale con racchette da neve.

Quota € 335.

APRILE

giovedì 14 aprile, 4 gg.

Grecia, LA TRAVERSATA DI ATENE

trek residenziale.

domenica 17 aprile, 9 gg.

Marocco, LA CAROVANA DEL DESERTO

trek itinerante con bagaglio trasportato.

Quota € 1.040 n.d.

giovedì 21 aprile, 5 gg.

**Lombardia, Liguria, SENTIERO
DELLE QUATTRO REGIONI**

trek itinerante. **Quota € 315.**

giovedì 21 aprile, 5 gg.

Umbria, SENTIERO FRANCESCO

trek residenziale. **Quota € 490.**



giovedì 21 aprile, 5 gg.
Toscana, ISOLA D'ELBA
trek residenziale. **Quota € 455.**

venerdì 22 aprile, 4 gg.
**Toscana, PARCO DELLA MAREMMA E
MONTI DELL'UCCELLINA**
trek residenziale. **Quota € 392.**

venerdì 22 aprile, 4 gg.
Liguria, LA RIVIERA DELLE PALME
trek residenziale. **Quota € 295.**

venerdì 22 aprile, 4 gg.
Francia, HYERES E LE SUE ISOLE
trek residenziale. **Quota € 445.**

venerdì 22 aprile, 4 gg.
Francia, LES CALANQUES
trek residenziale. **Quota € 415.**

venerdì 22 aprile, 5 gg.
Toscana, SENTIERI DELLE ABBAZIE
trek residenziale. **Quota € 533.**

sabato 23 aprile, 9 gg.
Spagna, SIVIGLIA E L'ANDALUSIA
viaggio e trek con bagaglio trasportato.

sabato 23 aprile, 9 gg.
Grecia, ISOLE DI RODI E KARPATOS
trek residenziale.

sabato 23 aprile, 8 gg.
Campania, COSTIERA AMALFITANA E CAPRI
trek itinerante con bagaglio trasportato.
Quota € 870.



sabato 23 aprile, 8 gg.
Croazia, ISOLA DI KRK
trek residenziale. **Quota € 605.**

sabato 30 aprile, 9 gg.
Turchia, CAPPADOCIA E LICIA IN FIORE
trek itinerante con bagaglio trasportato.



ANTEPRIMA GRANDI TREK DI MAGGIO

sabato 7 maggio, 8 gg.
Grecia, ISOLA DI ANDROS

sabato 14 maggio, 9 gg.
Sicilia, ISOLE EOLIE

mercoledì 18 maggio, 4 gg.
Lombardia, I RAGGI VERDI DI MILANO

sabato 21 maggio, 8 gg.
Spagna, LA PALMA, ISOLA VERDE DELLE CANARIE

sabato 28 maggio, 9 gg.
Francia, CORSICA MARE E MONTI

sabato 28 maggio, 9 gg.
Sardegna, SENTIERO SELVAGGIO IN FIORE

sabato 28 maggio, 8 gg.
Croazia, ISOLA DI RAB

sabato 28 maggio, 8 gg.
Emilia, IL SENTIERO LAZZARO SPALLANZANI

sabato 28 maggio, 8 gg.
Gran Bretagna, IL GALLES

sabato 28 maggio, 8 gg.
Sicilia, ISOLA DI MARETTIMO E RIS. DELLO ZINGARO

sabato 28 maggio, 8 gg.
Grecia, GOLE E MARE DELL'ISOLA DI CRETA

LE FOTO DEI SOCI



a Bergamo: trek e casoncelli (foto di Giacomo)



gruppo Dolomiti di cortina (foto di Ignazio)



verso Bertino (foto di Fabio)



muretti a secco delle Cicladi (foto di Pino)



.....e bianche montagne svizzere (foto di Nicola)



a Pont Saint Martin (foto di Pasquale)



nostri piccoli trekkers (foto di Alberto)



nell'entroterra ligure (foto di Massimo)



.....e a spasso nelle grigne (foto di Davide)

LE FOTO DEI SOCI



dal Devero alle 5 Terre (foto di Massimo)



divertente Lapponia (foto di Alessandro)



sotto la Rocca di Assisi (foto di Aldo)



Corsica Mare&Monti (foto di Pietro)



Sinai (foto di Giacomo)



meeting 2.010 al Forte di Bard (foto di Paolo Forti)



Alpe Devero (foto di Milena)



Nepal (foto di Giancarlo Corbellini)



Erg Chegaga (foto di Sergio)

20122 MILANO
VIA SANTA CROCE 2
TEL 02 8372838 – 8375825
FAX 02 58103866
MILANO@TREKKINGITALIA.ORG
WWW.TREKKINGITALIA.ORG

Grazie a tutti i soci che hanno
collaborato alla realizzazione
del presente catalogo

ISCRITTA NEL REGISTRO NAZIONALE DELLE
ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE
E NEL REGISTRO REGIONALE PER LE ASSOCIAZIONI
SENZA SCOPO DI LUCRO DELLA LOMBARDIA

