

QUADRIMESTRALE SOCINSIEME N°1/2011 - Febbraio 2011 - Maggio 2011



Apertura sede:

Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 18.00 contattare **cell. 366 6855235**

Le prenotazioni ai trek domenicali si effettuano nei giorni di apertura della sede ed, eventualmente, anche tramite SMS sul cellulare attribuito per quel giorno all'accompagnatore, dalle 10 alle ore 12 del Sabato, indicando: trek, nome, recapito telefonico, disponibilità auto.

Ricorda che per le iniziative serali il portone di ingresso dopo le 19.30 è chiuso: telefona in sede per farti aprire.

NEWS

Da quest'anno, sul sito di Trekking Italia sono pubblicati maggiori dettagli e informazioni su tutti i nostri trek **compresi i trek giornalieri!**

Febbraio 2011

domenica 06 febbraio 2011

CIASPOLATA A PRATO SPILLA

Un delizioso tratto del Parco dei Cento Laghi nell'Appennino Parmense nel suo abito invernale.

Ore 7.00 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.10** partenza
TREK: Anello che dal centro sciistico di Prato Spilla (m 1320) ci porterà a lambire i laghi Ballano e Verde contornati dai boschi e salirà poi sugli scoperti pendii fino alla Foce Branciola e alla vetta del panoramico Monte Bocco (m 1795) per concludersi, lambendo le piste da sci, al punto di partenza.

Media tappa: 5 h - **Note:** facile, richiede attrezzatura da neve (ciaspole, racchette da sci, ecc...) - disl. M 475 - **Interesse:** paesaggistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Cesare (cell. 3347754603)

FORTI DEL LEVANTE

Trascorriamo insieme questa giornata insieme visitando i nostri bei forti.

Ore 8.00 ritrovo piazza Guicciardini – **Ore 8.15** partenza
TREK: Marassi – Forte Ratti – Forte S.Tecla – Madonna del Monte

Media tappa: 5 h - **Note:** facile – **Interesse:** panoramico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietti AMT) **Acc.tore:** Enrico (cell. 3383936939)

domenica 13 febbraio 2011

MADONNA DELLA GUARDIA DI ALASSIO (m 586)

Itinerario ad anello, sempre vista mare, che da Alassio sale al monte Tirasso, sede di una delle più antiche chiese dedicate alla Madonna della Guardia, e passando presso un'antica torre ed i ruderi di San Bernardo ritorna sulla costa di Alassio.

Ore 8.20 ritrovo st. Ge-Principe – **Ore 8.42** partenza treno per Alassio

TREK: Alassio – Vegliasco – Madonna della Guardia – S.Bernardo

Media tappa: 4,30 h - **Note:** facile – disl. m 600 – **interesse:** panoramico – storico - ambientale

Quota € 7,00 (munirsi di biglietti treno) – **Accompagnatore:** Beppe (cell. 3383936939)

BICICLETTATA SU PISTA A BORDO MARE FRA SANREMO E S.LORENZO

Fra Sanremo e S. Lorenzo è stata realizzata una pista ciclabile lungo il mare, nella sede della ex-ferrovia. Il paesaggio marino, ed i paesi che si attraversano, rendono molto piacevole questa facile bicicletata.

Ore 8.00 ritrovo via Dino Col con mezzi propri - **Ore 8.15** partenza

TREK: Sanremo – Riva Ligure – S.Stefano – S.Lorenzo

Media tappa: 5 h – **Note:** facile. Per ragioni assicurative, non è consentito allontanarsi in bici dalla pista ciclabile - **Interesse:** paesaggistico

Quota € 7,00 + affitto bici (costo previsto da confermare a seconda

domenica 20 febbraio 2011

VALLE DEL SORI

Suggestivo giro ad anello immersi nella macchia mediterranea alla scoperta delle frazioni di Sori. Tipici paesini dell'entroterra ligure dove le tradizioni contadine prevalgono su quelle delle località di costa di mare.

Ore 9.20 ritrovo st. FFSS Sori – **Ore 9.30** partenza – Treno per il rientro 17.13 da Sori per Ge-Voltri

TREK: Sori – Teriasca – Canepa – Lago - Sori

Media tappa: 6 h di effettivo percorso - **Note:** medio – disl. m 800 - consigliati bastoncini - **Interesse:** naturalistico e storico-culturale

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto treno)–**Acc.tore** Carlo (cell. 3347754603)

domenica 27 febbraio 2011

LA V REPUBBLICA MARINARA

Noli ed i suoi fieri abitanti documentano con risolutezza che proprio lì abbia avuto vita la quinta Repubblica Marinara italiana, certo la meno nota rispetto alle prime quattro. Su percorsi pedonali raggiungeremo Noli ove avremo tempo per una interessante visita del centro storico irto di torri e mura. Al ritorno proseguiremo la passeggiata bordo mare sino ad un passo (o meglio sino ad una bracciata..) dalla Riserva Naturale dell'Isola di Bergeggi.

Ore 8.20 ritrovo st. Ge-Principe – **Ore 8.42** treno per Spotorno

TREK: Antica pedonale Spotorno-Noli – Noli visita centro storico – Castello Ursino – percorso a monte verso Spotorno – Punta Maiolo di fronte alla Riserva Naturale dell'Isola di Bergeggi

Media tappa: 3 h - **Note:** facile – disl. m 250 – **Interesse:** storico - ambientale

Quota € 7,00 (munirsi di biglietti treno A/R) – **Accompagnatore:** Andrea (cell. 3383936939)

Marzo 2011

domenica 06 marzo 2011

SENTIERO DELLE CAMALLE

Sulle orme delle "camalle", le donne che per secoli, a piedi nudi, trasportavano le lastre di ardesia estratte dalle cave locali al porto di Lavagna.

Ore 8.30 ritrovo st. Ge-Brignole – **Ore 8.45** partenza treno

TREK: S.Salvatore dei Fieschi – Monte San Giacomo – Lavagna

Media tappa: 4-5 h – **Note:** raggiungeremo S.Salvatore mediante treno + bus. Il rientro sarà da Lavagna in treno – disl. m 500 - **Interesse:** storico – naturalistico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Carmen (cell.3666855235)

domenica 13 marzo 2011

IL GIARDINO DEL BORGO

Un itinerario inconsueto nel Parco di Portofino che permette di raggiungere, con la ripida discesa da Base Zero, l'incomparabile gemma di San Fruttuoso, ove ci fermeremo per il pranzo al sacco seduti sui ciottoli della spiaggia all'ombra della famosa millenaria Abbazia. Da lì risaliremo brevemente per andare a consumare la merenda appena sfornata nell'incantevole Agririfugio "Mulini", ottimamente gestito dai giovani "del posto" appartenenti alla cooperativa "Il giardino del Borgo".

Ore 8.00 ritrovo st. Ge-Brignole – **Ore 8.20** partenza treno per Santa Margherita, da lì bus di linea sino a Portofino.

TREK: Portofino – Olmi – Base Zero – San Fruttuoso al mare – Agririfugio del Parco di Portofino "Mulini" – Pietre Strette – Gaixella – San Rocco – Camogli

Media tappa: 5,30 h – **Note:** facile – disl. m 600 – **Interesse:** paesaggio mediterraneo tra i più belli di Liguria

Quota € 7,00 + € 5,00 per merenda con focaccia calda cotta nel forno a legna, frittelle di mele e un bicchiere di vino (Procurarsi biglietto treno andata per Santa Margherita, ritorno da Camogli) – **Accompagnatore:** Andrea (cell. 3383936939)

venerdì 18 marzo 2011 – ore 20.45

Presso la sede di Genova di Trekking Italia – Via Cairoli 11

ASSEMBLEA DEI SOCI

Rinnovo del Direttivo e nomina del Coordinatore.

Un momento di incontro e di aggiornamento sulla vita dell'associazione: il rinnovo del Direttivo e la nomina del Coordinatore sono tappe importanti nella gestione dell'associazione. Contribuisci attivamente alla formazione di un gruppo con cui condividere la tua passione per la natura e la tua voglia di camminare "insieme". Ti aspettiamo in sede venerdì 18 marzo alle 20.45

domenica 20 marzo 2011

MONTE MALPERTUSO (m 815) NELLE 5 TERRE

Interessante escursione che offre uno spaccato completo di tutti i piani vegetazionali della costa delle Cinque Terre. Dai vigneti si passa ai boschi di pini e querce fino al castagno.

Ore 7.50 ritrovo st. Ge-Brignole – **Ore 8.03** treno per Vernazza – **Ore 9.33** arrivo - **Rientro** Treni per Voltri ore 16.51 e per Ge-Principe ore 17.30

TREK: Vernazza – Madonna del Reggio – M. Malpertuso - Corniglia

Media tappa: 5 h - **Note:** media diff. – disl. complessivo m 980 – **Interesse:** naturalistico - paesaggistico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Carlo (cell. 3347754603)

domenica 27 marzo 2011

RIFUGIO PIAN DELLE BOSSE (m 841)

Escursione sui monti del loanese, con un trek ad anello che tocca alcune fra le più caratteristiche caselle della zona (antichi ricoveri in pietra a secco di forma tronco-conica) e raggiunge il rifugio di Pian delle Bosse, del CAI di Loano, dove i gestori, per chi lo desidera, potranno prepararci un buon pranzetto.

Ore 8.00 ritrovo via Dino Col con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

TREK: Castagnabanca – Bric Aguzzo – Pian delle Bosse

Media tappa: 4 h - **Note:** facile – disl. m 500 – **Interesse:** storico - ambientale

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Accompagnatore:** Beppe (cell. 3347754603)

Aprile 2011

domenica 3 aprile 2011

ZONE UMIDE E FIUMI DI PIETRA NEL GRUPPO DEL BEIGUA

In questo tratto di Alta Via vedremo le due diverse tipologie del territorio: boscoso e degradante sul lato nord; aspro, ripido e poco vegetato sul versante meridionale.

Ore 8.00 ritrovo via Dino Col con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

TREK: Piampaludo – Torbiera del Laione – tratto AV – Monte Beigua – Pra Riondo – eventuale Monte Rama – Prato Ferretto - Piampaludo

Media tappa: 5 h - **Note:** facile – disl. m 500

Interesse: naturalistico - geologico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Guglielmo (cell. 3347754603)

sabato 2 aprile 2011 – ore 15.30

Presso il Castello D'Albertis – Museo delle Culture del Mondo – C.so Dogali 18, Genova

Trekking Italia Genova in collaborazione con Solidarietà e Lavoro e Progetto Liguria Lavoro presenta, in concomitanza con l'importante Mostra **L'Africa delle Meraviglie – Arti Africane nelle Collezioni Italiane:**

**"SAFARI IN AFRICA AUSTRALE:
5500 km. su un camion 4x4 dal Capo di Buona Speranza
alle Cascate Vittoria"
proiezione di foto digitali commentate
a cura di Andrea Carbone, guida e viaggiatore**

Ore 15.30 Evento ad ingresso libero, sino a capienza della sala.

In coda all'evento c'è la possibilità di fruire di una interessante visita guidata della dimora del Capitano De Albertis, della sua collezione e della Mostra "L'Africa delle Meraviglie" presente al Castello:

Ore 17.30 Visita guidata della durata di un'ora e mezza. Costo forfait speciale per i soci di Trekking Italia che hanno partecipato alla proiezione: ingresso + visita: € 8,50 a testa, minimo partecipanti per la visita 10 pax

Il Castello De Albertis è raggiungibile con l'ascensore/funicolare AMT che parte da Principe (slargo a fianco della farmacia Pescetto tra piazza Acquaverde e Via Balbi) oppure coi bus nn. 33, 39, 40.

domenica 10 aprile 2011

CASA DEL POPOLO VISTA MARE

Ampio percorso costiero che ci porterà a scoprire l'incantevole borgo di Montaretto, viva realtà ove si integrano tradizioni autenticamente popolari e concrete alternative alla globalizzazione.

Ore 7.45 ritrovo stazione Ge-Brignole - **Ore 8.03** treno per Bonassola

TREK: Bonassola – Carpeneggio – Salto della Lepre – Montaretto - Framura

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – disl m 300 – **Interesse:** panoramico e testimonianza di cultura popolare

Quota € 7,00 (munirsi di biglietti treno) – **Acc.tore:** Andrea (cell. 3383936939)

domenica 17 aprile 2011

ANELLO DELL'ALTA VAL BREVENNA

Le difficoltà affrontate quotidianamente dai contadini in questa parte di appennino possono essere comprese attraversando i borghi rurali, arroccati sui contrafforti dall'alta Val Brevenna. La visita al museo di storia contadina di Senarega racconta la memoria di un antico mondo scomparso legato al castagneto, al bosco ceduo ed al fieno sfalciato per l'inverno.

Ore 8.30 ritrovo via Dino Col con mezzi propri – **Ore 8.45** partenza

TREK: Senarega – Chiappa – Casoni – Lavazzuoli – Pian Cassina – Chiappa - Senarega

Media tappa: 4.30 h - **Note:** facile – disl. m 350 – **Interesse:** paesaggistico - naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Marco C. (cell. 3347754603)

PROMONTORIO PUNTA MANARA

Fra Sestri Levante e Riva Trigoso e' situato un promontorio di non elevata conformazione, ma ricoperto di bosco mediterraneo, pini e lecci, oltre che da numerosi terreni coltivati. Le vedute sulla riviera e sul mare danno a questa gita un fascino a noi consueto, ma sempre entusiasmante.

Ore 8.35 ritrovo st. Ge-Brignole – **Ore 8.49** treno per Sestri Levante

TREK: Sestri Levante - Punta Manara - Telegrafo (140 m slm) - Sestri

Media tappa: 5.3 h - **Note:** medio facile – disl. m 510 – sentiero parzialmente ad anello – **Interesse:** paesaggistico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto treno) – **Accompagnatore:** Marco F. (cell. 3383936939)

PASQUA 2011

IL MASSICCIO DELL'ESTEREL

sab. 23 – lun. 25 aprile 2011

Il Massiccio dell'Estrel si distingue per la grande diversità dei paesaggi: poche ore di cammino bastano per farci scoprire le tonalità rosso accese delle rocce a strapiombo sul mare azzurro cupo, i tronchi annosi delle querce da sughero contrapposti alla leggerezza delle canne intorno agli stagni.

Ore 7.30 ritrovo Via Dino Col con mezzi propri – **Ore 7.45** partenza

TREK: Etangs de Villepey – Cap Roux – Promontorio del Dramont

Media tappa: 4,30 h - **Note:** facile-medio - **Interesse:** Paesaggistico

Quota € 240,00 (acconto € 70,00) e comprende: 2 pernottamenti e 2 prime colazioni in albergo – 2 Cene in ristorante - **Accompagnatore:** Carmen (cell. 3347754603)

Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro venerdì 8 aprile

lunedì 25 aprile 2011

MONTE BUIO

Poco conosciuto e di incontaminata bellezza, il territorio del comune di Valbrenna si estende sul tratto di spartiacque che dal Monte Antola si snoda fino al Monte Bui.

Ore 8.30 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri - **Ore 8.45** partenza

TREK: Vallenzone – Passo Sessenelle - Monte Bui – Vallenzone

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – disl. m 700 - **Interesse:** paesaggistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Enrico (cell. 3383936939)

sabato 30 aprile 2011

Presso la Fiera di Genova

“EUROFLORA 2011”

Visita guidata di circa 2 ore e permanenza in Fiera prevista almeno fino alle 15.00

Ore 09.30 ritrovo via Diaz (lato caravelle)

Quota € 4,00 + biglietto di ingresso Fiera - Iscrizioni in sede, previo versamento quota, entro venerdì 23 aprile. Il Trekking provvederà all'acquisto dei biglietti cumulativi - Pranzo libero all'interno della Fiera -

Accompagnatore Marco C. (cell. 3347754603)

Minimo 10 e massimo 25 partecipanti

Maggio 2011

domenica 1 maggio 2011

LE DUE CIME DEL MONTE ZATTA (AVETO – VAL GRAVEGLIA)

Il Monte Zatta è una vera montagna con il suo grandioso e rupestre anfiteatro meridionale e la lussureggiante faggeta che ne ricopre le pendici settentrionali. Piacevole escursione nei nuovi colori della primavera inoltrata.

Ore 8.30 ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.45** partenza

TREK: P.so del Bocco – M.te Zatta di Ponente - M.te Zatta di Levante -P.so del Bocco

Media tappa: 4 h - **Note:** facile – disl. complessivo m 600 – **Interesse:** naturalistico - paesaggistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Carlo (cell. 3383936939)

GRANDE TREK

sab. 7 – sab. 14 maggio 2011

CILENTO SCONOSCIUTO E VALLO DI DIANO

(là dove sprofonda il fiume)

Nel cuore del Cilento meno noto, nell'Oasi WWF “Grotte del Bussento”, dove il fiume segna profondamente il territorio e dà vita a uno dei fenomeni carsici più importanti presenti in Italia, inabissandosi in un colossale inghiottitoio. La flora è caratterizzata da un'incredibile varietà di orchidee selvatiche, che proprio in questo periodo raggiungono la loro massima fioritura.

TREK: Morigerati - Grotta del Bussento – Valle dei Mulini – grotta e risorgenza dell'Auso – Grava di Vesalo - gole del fiume Calore – Certosa di Padula

Media tappa: 4.30 h - **Note:** facile – trek residenziale – pernottamenti in “paese-albergo” – **Trasporto:** treno e pulmino privato - **Interesse:** Paesaggistico - naturalistico

Quota € 660,00 (acconto € 200,00) e comprende trattamento 1/2 pens. e

trasferimenti in loco con pulmino privato. Non comprende il costo del viaggio per/da Sapri. Per chi parte da Genova, possibilità di organizzare il viaggio insieme con appuntamento alle ore 8.40 alla staz. Ge-Brignole -

Accompagnatore: Carmen (cell. 3347754603)

Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro venerdì 15 aprile

domenica 08 maggio 2011

TRA PARCO DI MARCAROLO E LAGHI DEL GORZENTE

Passeggiata in quota tra le zone di alti pascoli che confinano col Parco piemontese di Marcarolo e digradano dolcemente verso gli invasi del Gorzente. Possibilità di raggiungere le vette del crinale. Nel pomeriggio sosta presso il Rifugio Bric Guana dotato di interessanti installazioni divulgative.

Ore 8.30 ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.45** partenza

TREK: Giogo di Paravanico – Passo Prato Leone – Prou Persegu – Crinale Monti Taccone e Figne – Rifugio Osservatorio CAI

Media tappa: 5 h - **Note:** facile – disl. m 400

Interesse: storia degli usi del territorio, panorami

Quota € 7,00 + rimborso auto – Acc.tore: Andrea (cell. 3383936939)

sabato 14 maggio 2011

Trek urbano: Alberi di città

Il rapporto uomo-città-albero è lo spunto per percorrere un itinerario panoramico attorno alla città storica, affrontando le complesse tematiche della gestione delle alberature urbane.

Ore 14.45 ritrovo Via Diaz (lato caravelle)

Itinerario: Caravelle – Villa Croce – Acquasola – Spianata Castelletto – Corso Carbonara – Aree verdi Istituto Brignole – Porto Antico

Durata: 3 h circa

Quota € 5,00 – Accompagnatore Marco C.

domenica 15 maggio 2011

FINALBORGO – PERTI E IL BRIC DEI FRATI

Una escursione nell'entroterra finalese, parzialmente lungo un antico tracciato seicentesco, con coltivazioni, boschi, pareti a strapiombo, antichi nuclei rurali e le notevoli chiese di S.Eusebio di Pertì, la chiesa dei cinque campanili oltre che la splendida Finalborgo e Castel Gavone -

Ore 8.30 ritrovo st. Ge-Principe – **Ore 8.44** treno per Finalmarina

TREK: Finalborgo - Pertì - Pianmarino – Bric Frate (m 387 slm)- Pertì - Finalborgo

Media tappa: 6 h - **Note:** facile – disl. m 350

Interesse: paesaggistico – artistico - storico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto treno) – Accompagnatore: Marco F. (cell. 3383936939)

WEEK END

ven. 20 – lun. 23 maggio 2011

LE GRAND CANYON DU VERDON

Le classiche escursioni nelle spettacolari gole del fiume Verdon, con panorami mozzafiato e selvaggi, a cui quest'anno aggiungiamo l'alto Var con i suoi caratteristici villaggi di collina e il gioiello dell'abbazia di Thoronet.

Ore 8.30 ritrovo via Dino Col con mezzi propri – **Ore 8.45** partenza

TREK: Point Sublime – Canyon du Verdon - sentiero Martel - sentiero Pecheurs - Moustier Ste Marie - Tourtour - Abbazia Thoronet

Media tappa: 5/6 h - **Note:** media diff. - **Interesse:** Paesaggistico - naturalistico

Quota € 270,0 (acconto € 80,00) da confermare e comprende pernottamento in albergo - **Accompagnatore:** Marco F. (cell. 3383936939)

Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro venerdì 6 maggio

domenica 22 maggio 2011

PIAN DELLA CAVALLA

Le praterie di Pian della Cavalla si ricoprono, nel mese di maggio, di un fitto tappeto bianco: sono le fioriture dei narcisi, sterminate e spettacolari, a diffondere un profumo caratteristico e intenso.

Ore 8.00 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

TREK: Fontanarossa - Pian della Cavalla – Fascia – (Casa del Romano)

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – disl. m 500 - **Interesse:** naturalistico
Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Enrico (cell. 3347754603)

ANELLO DI SAN PIETRO: da Toirano (SV) al Monte Varatella (m 891)

Ambiente selvaggio a due passi dal mare, rocce, pareti vertiginose, caratteristici paesaggi, insomma, ci sono tutti gli ingredienti per una gita veramente affascinante ed appagante sotto tutti gli aspetti! Per molti, ma non per tutti. Magnifico l'ambiente della cima: sembra di essere su un prato a 2000 metri, invece siamo ad una manciata di km dal mare!

Ore 7.00 ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.10** partenza
TREK: Toirano – Monte Varatella (m 891)

Media tappa: 5.30 h – **Note:** medio impegnativo - disl. m 980

Interesse: naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Accompagnatore:** Cesare (cell.330546433)

domenica 29 maggio 2011

MONTE CROCIGLIA

Da Rocca D'Aveto, sulla dorsale che divide le Valli Aveto e Nure, ascesa ad una panoramica cima dalla quale la visuale spazia sul crinale ligure-emiliano.

Ore 7.00 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.15** partenza

TREK: S. Stefano d'Aveto – Monte Crociglia

Media tappa: 5.30 h - **Note:** facile – disl. m 600 - **Interesse:** naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Carmen (cell.366685235)

Anteprime Giugno 2011

GRANDE TREK

mer. 1 – lun. 6 giugno 2011

TREK URBANO A BARCELLONA

TRA MEDIOEVO, MODERNISMO ED AVANGUARDIA

Barcellona: meravigliosa città che coniuga uno straordinario passato d'arte medioevale e modernista, un presente d'avanguardia e di dolcezza di vivere. La percorreremo in lungo e in largo, tra ramblas, plazas, calles, barrios pittoreschi, il tutto senza negarci ampie soste dedicate a tapas e paella. E quest'anno abbiamo aggiunto una giornata per goderci una visita-trek nello spettacolare sito dell'Abbazia di Montserrat, tra splendide montagne nell'entroterra catalano.

Partenza da Milano con treno con sistemazione in vagone/cuccetta nella serata di mer. 1/6. Orario da precisare. Arrivo a Barcellona giovedì mattina – **Rientro** da Barcellona nella serata di dom. 5/6 con treno con sistemazione in vagone/cuccette. Orari da precisare. Arrivo a Milano lunedì mattina.

TREK: Barrio Gotic, Ramblas, Cattedrale, Mercato de la Boqueria, Plaza Real, Plaza Catalunya, Sagrada Famiglia, Parco Guell, Casa Batlò, Casa Milà, Plaza de Espana, Porto Vecchio, giornata a Montserrat

Media tappa: 5 h – km. 8 - **Note:** facile – residenziale - **Interesse:** artistico - paesaggistico

Quota € 350 (acconto € 100) da confermare - escluso viaggio (il costo del viaggio può variare da un min di € 150 ad un max di € 330 in base a quanto riusciremo ad anticipare le prenotazioni – informazioni in sede) e comprende: 3 pernottamenti a Barcellona con prima colazione, 3 cene in ristorante di cui una con "paella" in locale tipico; escursione a Montserrat con mezzi pubblici; Assicurazione internazionale - **Accompagnatore:** Andrea (cell.3489044705)

GRANDE TREK itinerante

Mer. 1 – dom. 5 giugno 2011

ALTA VIA DEI MONTI LIGURI

(dalla Val Arroscia a Ventimiglia)

Classico sentiero escursionistico che percorre lo spartiacque principale tra la Liguria e l'entroterra, affacciandosi da un lato verso il mare e dall'altro verso la pianura Padana e le Alpi. Le ultime tappe verso il confine francese costituiscono la parte più spettacolare e panoramica dell'intero percorso, famoso per la splendida fioritura in questa stagione al massimo del rigoglio.

Ore 6.30 ritrovo st. Ge-Principe – **ore 6.44** treno per Imperia – **ore 9.15** bus per S.Bernardo di Mendatica e arrivo alle 12.00 – **Rientro** dom. 5/6 in treno da Ventimiglia

TREK: S.Bernardo di Mendatica – M.te Saccarello – il Sentiero degli Alpini – Colla Scarassan – Colla Sgora – Monte Baraccone - Ventimiglia

Media tappa: 6/7 h – **Note:** medio impegnativo – trek itinerante,

l'itinerario non presenta alcuna difficoltà di tipo tecnico. Tuttavia, data la caratteristica di itineranza, la lunghezza di alcune tappe ed il pernottamento in rifugi, il trek richiede buona preparazione escursionistica e spirito di adattamento - **Interesse:** naturalistico - paesaggistico

Quota € 310,00 (acconto € 100,00) da confermare e comprende: 3 pernottamenti in rifugio (di cui uno in rifugio autogestito) e uno in albergo con trattamento di ½ pensione – viaggio in bus riservato da Imperia a San Bernardo di Mendatica - **Accompagnatore:** Cesare (cell.3347754603)

Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro ven. 20 maggio

giovedì 2 giugno 2011

**LA DORSALE FRA TREBBIA ED AVETO
I MONTI GIFARCO E ROCCABRUNA**

Tra i grandi castagneti che circondano Fontanigorda, le conifere conferiscono al paesaggio un piacevole aspetto nordico e tra le splendide faggete spiccano, quà e là, le aspre "rocce verdi".

Ore 8.00 ritrovo parcheggio autostrada Genova Est con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

TREK: Fontanigorda – Bosco delle Fate – salita al Monte Gifarco (m 1380) – eventuale salita M.te Roccabruna – Passo Ertola fino a Prato di Foppiano - Fontanigorda

Media tappa: 5 h - **Note:** facile – disl. m 880 – **Interesse:** naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Guglielmo (cell. 3383936939)

domenica 12 giugno 2011

MONTE LAVAGNOLA

Il Lavagnola è un monte panoramico, posto sullo spartiacque principale della catena appenninica, nel punto d'incontro fra le valli Scrivia, Trebbia e Fontanabuona. È scosceso e brullo sul versante meridionale che domina l'alta Val Fontanabuona, mentre verso nord scende più dolcemente, coperto di boschi.

Ore 8.30 ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.45** partenza

TREK: Costa di Buffalora – Case Camaldoli – Costiera Nord M.Lavagnola – Colle Nord M.Lavagnola – pendici Nord M.Lavagnola – M.Lavagnola

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – disl. m 260 - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Enrico (cell. 3347754603)

GRANDE TREK

Sab. 18 – sab. 25 giugno 2011

MINIERE NEL BLU:

IL SELVAGGIO WEST DELLA SARDEGNA

Un paesaggio ai confini della realtà tra archeologia industriale e natura. Le miniere che nel passato hanno inciso pesantemente il territorio dell'Iglesiente ci restituiscono oggi una costa quasi priva di insediamenti abitati: falesie alternate a lunghe spiagge di sabbia dorata, profonde insenature e baie nascoste. Visiteremo vestigia di un passato plurimillenario, alla scoperta di costumi e tradizioni dei popoli che hanno occupato questi luoghi e del mistero degli improvvisi "abbandoni".

TREK: Porto Scuso – Porto Paglia – Nebida – Buggiorru – Cala Domestica

Media tappa: 4/5 h - **Note:** facile – trek residenziale – **Interesse:** paesaggistico - storico

Quota € 680,00 (acconto € 220,00) da confermare e comprende pernottamenti in B&B e agriturismo. Non include viaggio – **Acc.tore:** Irene
Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro ven. 27 maggio

WEEK END

gio. 23 – dom. 26 giugno 2011

FANANO E L'ALTO FRIGNANO:

LAGHI E VETTE DELL'APPENNINO MODENESE

Fanano è uno splendido borgo inserito all'interno del Parco del Frignano che ha ottenuto la bandiera arancione da parte del Touring Club Italia per i suoi monumenti e per l'alta importanza turistica. Per gran parte Fanano è inserito nel Parco regionale dell'Alto Appennino Modenese, ad una altitudine che va dai 640 m. (Fanano centro) ai 2165 m. Presenta storiche borgate, chiese, dimore antiche, in un ambiente naturale, ricco di stupendi crinali. Fanano è inoltre sede del Simposio Internazionale di Scultura su Pietra.

Trasporto: mezzi propri

TREK: Lago Pratignano – Libro Aperto – M.te Spigolino - Lago Scaffaiolo
Media tappa: 6 h - **Note:** media difficoltà
Quota da definire e comprenderà pernottamento in albergo –
Accompagnatore: Cesare

Anteprime Luglio 2011

WEEK END

sab. 2 – dom. 3 luglio 2011

IL PIU' BEL RIFUGIO DELLE ALPI MARITTIME

Un fine settimana in uno dei Rifugi più belli del Parco Naturale delle Alpi Marittime. Questo incantevole edificio, sulle rive del lago e protetto da alte montagne tra le quali svetta il monte Matto di oltre 3000 m., è intitolato a Dante Livio Bianco, alpinista e capo partigiano nella formazione di Giustizia e Libertà. Il secondo giorno i più sportivi, se vorranno, potranno raggiungere con un'altra mezz'ora di cammino il colle della Valletta, sullo spartiacque tra le valli Gesso e Stura.

Ore 9.00: ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri

TREK: S. Anna di Valdieri in Valle Gesso (CN) m. 1000 – Rif. Balma Meris – valle Meris – Gias del Prato – Case Reali del Chiot – lago sottano di Sella – Rif. Livio Bianco 1910 m. - Gias Gros – cascata Sella – lago superiore di Sella 2329 m.

Media tappa: 4.30 h - **Note:** facile medio – disl. m 650 – **Interesse:** naturalistico - alpino

Quota € 70 (acconto € 20) e comprende ½ pensione in rifugio –
Accompagnatore: Andrea (cell.3489044705)

Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro ven. 10 giugno

GRANDE TREK

dom. 3 – dom.10 luglio 2011

ISOLA DI S.PIETRO – SARDEGNA

(Perchè a Carloforte si parla il genovese?)

Andiamo a trovare le risposte a questa e ad altre domande che riguardano il rapporto tra Genova e la piccola località sarda direttamente sul posto, in un'isola della Sardegna meno famosa di altre, ma non meno affascinante. Scopriamo una natura incontaminata ma anche una storia interessantissima, tradizioni e mestieri antichi e un'ottima cucina. Non mancherà una giornata di escursione in barca.

Ritrovo a Cagliari nella mattinata di dom. 3/7 e trasferimento all'Isola di S. Pietro – **Rientro** a Cagliari nella mattinata di dom. 10/7

TREK: le Saline - Cala Vinagra - Punta delle Oche - Oasi LIPU - la Tonnara - Guardia dei Mori – il Faro

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – trek residenziale - **Interesse:** paesaggistico – culturale – naturalistico.

Quota € 740,00 (acconto € 220,00) da confermare e comprende: trasferimento Cagliari/S. Pietro e S. Pietro/Cagliari – pernott. in albergo con prima colazione e cena in ristorante – guida LIPU per visita all'oasi e guida locale per visita parte storica - escursione in battello intorno all'isola di una giornata con pranzo a bordo - **Accompagnatore:** Carmen

Prenotare in sede, previo versamento della caparra, entro ven. 10 giugno

È necessario prenotarsi presso la sede per tutti i trek; in particolare per i trek di più giorni è importante comunicare la propria adesione, previo il versamento della caparra, ALMENO 20 GIORNI PRIMA DELLA DATA DI EFFETTUAZIONE DEL TREK per essere sicuri di partire e per rendere più agevole l'organizzazione. La caparra può essere versata in sede o tramite bonifico bancario favore **Trekking Italia c/o BNL - IBAN: IT73 S010 0501 4050 0000 0008 660**

Il costo della tessera è di € 20,00 - Sconti sul tesseramento a gruppi familiari. Per i ragazzi al di sotto dei 17 anni la tessera associativa è gratuita.

Trekking Italia è un'associazione senza scopo di lucro, lo statuto è visibile in sede e sul sito web. I trek sono accompagnati da "soci accompagnatori", che non sono necessariamente guide professioniste, ma prestano la loro opera volontariamente, così come sono volontarie tutte le attività interne. Ogni socio può partecipare alla gestione della sede e proporsi come accompagnatore, per trek domenicali e "grandi trek".

ESTRATTO DAL REGOLAMENTO

1 – Il tesseramento ha validità un anno con decorrenza primo dicembre.

2 – Le prenotazioni ai trek domenicali si effettuano anche tramite SMS, sul cellulare attribuito all'accompagnatore, dalle 10 alle ore 12 del Sabato, indicando: trek, nome, recapito telefonico, disponibilità auto.

N.B.: Eventuale disdetta deve avvenire stesso mezzo o entro gli orari di segreteria.

3 – Per i trek di più giorni occorre fare la prenotazione entro la data di scadenza indicata in programma (20 gg prima della data di partenza).

N.B.: il versamento dell'acconto è pregiudiziale per la validità dell'iscrizione.

4 – L'Associazione si riserva la facoltà, per esigenze organizzative, di modificare il programma e/o il calendario dei trek.

5 – I partecipanti devono attenersi alle disposizioni impartite dall'accompagnatore che, in base a conside-

Dal 1889

camisasca sport
tempo liberato

berghaus

patagonia

K-WAY

THE NORTH FACE

MEINDL

MILLET

GEOSPIRIT

SCARPA

camisasca sport
Campetto, 11r – 16123 Genova
Tel. 010.247.2826 – 010.247.2371
Sconto ai soci TREKKING ITALIA

razioni di opportunità e/o di sicurezza, può apportare variazioni al percorso previsto.