



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Sede di Genova

Via Cairoli 11 – int. 12 – 16124 Genova
Tel e Fax: 010 2471252
cell. 3666855235 - 3383936939 – 3347754603
e-mail: genova@trekkingitalia.org
Sito: <http://www.trekkingitalia.org>
IBAN: IT71 Q061 7501 4450 0000 1701 980

QUADRIMESTRALE SOCINSIEME N°2/2011 - Giugno 2011 - Settembre 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.

Avviso per i soci con amici a 4 zampe

Se desideri portare il tuo cane in gita, contatta l'accompagnatore per sapere se ciò sia possibile e comunque ricorda che dovrà essere sempre tenuto al guinzaglio durante i trek, per il rispetto e la sicurezza degli altri partecipanti. Il proprietario del cane è, inoltre, tenuto ad utilizzare la propria auto per gli spostamenti.

Giugno 2011

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, qua 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 – 5 giugno 2011

ARENZANO – LAGHETTI TINNA ALLA SCOPERTA DEL REGNO DEL BIANCONE

Un trek nell'alta Val Lerone su ampio e facile sentiero sino alle pendici scoscese del Monte Argentea, nel primo tratto immersi nella macchia mediterranea, poi attraversando dirupi e ripidi costoni rocciosi ci accolgono due meravigliosi laghetti.

Ore 8.30 ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 8.52** treno per Arenzano

TREK: Arenzano – Agueta – Passo Gua – Lago Tinna

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

Quota € 7,00 (munirsi di biglietti A/R) – **Accompagnatore:** Irene (cell.3347754603)

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)

MONTE FORATO

Un percorso tra i boschi ci porta alla vetta prativa, a cospetto dello spettacolare

arco roccioso.

Ore 7.00 ritrovo via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.15** partenza
TREK: Stazzema – Pendici del Procinto – Foce di Petraschiana – Casa del Monte – Arco del Monte Forato

Media tappa: 6.30 h – **Note:** facile medio – disl. m 750 - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto - **Acc.tore:** Carmen (cell. 3666855235)

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) e comprende pernottamenti in B&B e agriturismo. Non include viaggio – **Accompagnatore:** Irene (cell. 3383936939)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro venerdì 27 maggio

Domenica – 19 giugno 2011

LEVANTO

Un classico percorso, parte delle 5 terre, sempre con vista mare, in mezzo a boschi e coltivazioni. I tre paesi che toccheremo sono la quintessenza della Liguria, per architettura e il paesaggio circondato da un anfiteatro montuoso.

Ore 7.50 ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 8.03** treno per Levanto (da confermare)

TREK: Levanto - punta Mesco -Monterosso -Vernazza

Media tappa: 4.30 h – **Note:** medio - **Interesse:** paesaggistico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto treno) + eventuale biglietto ingresso sentieri se richiesto a Monterosso – **Acc.tore:** Marco F. (cell. 3494712101)

LAGHETTI DEL MARGUAREIS E RIFUGIO GARELLI

Nello stupendo scenario del Parco Naturale dell'alta valle del Pesio, giro ad anello ai piedi del massiccio del Marguareis.

Ore 7.15 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza

TREK: Pian delle Gorre - Gias Sottano di Sestrera – Laghetti del

Marguareis – Rifugio Garelli – Pian delle Gorre

Media tappa: 5 h – **Note:** facile medio - disl. m 950 - **Interesse:** naturalistico

Quota € 7,00 + € 3,00 per auto per ingresso parco + rimborso auto –

Accompagnatore: Mauro (cell.3347754603)

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:** medio

Quota € 170,00 (acconto € 50,00) e comprende pernottamento in albergo – **Accompagnatore:** Cesare (cell. 330546433)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro ven. 10 giugno

WEEK END

Ven. 24 – Dom. 26 giugno 2011

BIONAZ IN VAL PELLINE

Una valle appartata con una corona di grandi montagne: viene anche chiamata la piccola Himalaya della Val d'Aosta per l'ambiente d'alta quota, ma un po' più a valle ci sono i magnifici "ru", i canali legati alla più autentica cultura contadina, senza dimenticare le specialità gastronomiche de la Vallée.

Ore 7.30 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri

TREK: Rifugio Champillon – Bivacco Regondi – Gavazzi – Bivacco Spataro

Media tappa: 5 h - **Note:** medio – **Interesse:** paesaggistico - naturalistico

Quota € 160,00 (acconto € 50,00) e comprende trattamento di ½ pensione in albergo – **Accompagnatore:** Carlo (cell. 3386860087)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro venerdì 10 giugno

Domenica - 26 giugno 2011

IL MONTE RAMACETO DA VENTAROLA

Itinerario sul versante settentrionale del Ramaceto, immerso per buona parte nella splendida faggeta del Liciorno. Dall'antico borgo di Ventarola, posizionato su direttrici storiche per i commerci tra la costa e l'entroterra e sede di un rifugio del Parco dell'Aveto recentemente ristrutturato secondo tecniche costruttive tradizionali, giungiamo sullo spettacolare anfiteatro di arenaria del lato sud della montagna, per rientrare a Ventarola con un percorso ad anello.

Ore 8.00 ritrovo parcheggio autostrada Genova Est con mezzi propri

Ore 8.15 partenza

TREK: Ventarola (846 m) – Quadrivio della Crocetta – Bocca di Feia – Cappelletta e Cima del Ramaceto (1345 m) – ritorno da passi di Ventarola Sud e Nord - Ventarola

Media tappa: 4.30 h – **Note:** facile – disl. m 540 - **Interesse:** panoramico – naturalistico, con notevoli aspetti di architettura rurale

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

Luglio 2011

Domenica - 3 luglio 2011

LA GRANDE BASTIONATA DI SANTO STEFANO

Un ampio periplo tra le vette più elevate dell'Appennino Ligure, sulle scenografiche pareti basaltiche sovrastanti Santo Stefano. Tra fresche faggete e zone prative, rocce strapiombanti e torbiere, avremo anche l'occasione di imbatteci in alcune rarità botaniche di grande pregio.

Ore 7.00 ritrovo parcheggio autostrada Genova Est con mezzi propri

Ore 7.15 partenza

TREK: Rocca d'Aveto – Groppo Rosso – Monte Roncalla – Rif. Astass – Prato della Cipolla – Monte Bue – Monte Maggiorasca (1805 m) – Rocca del Prete – Passo della Lepre – Rocca d'Aveto

Media tappa: 5 h – **Note:** medio – disl. m 700 - **Interesse:** panoramico – naturalistico - botanico

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

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) 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 – **Acc.tore:** Carmen (cell. 3383936939)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto entro ven. 10 giugno

Domenica - 10 luglio 2011

VAL PONCI (ORCO Feglino - FINALE)

Un classico del finalese, la Val Ponci, che prende nome dai ponti romani (ponci in dialetto locale). Percorreremo in parte, l'antico tracciato della via Julia augusta. Ammireremo il cosiddetto "ciappo da sa", pietre abbastanza lisce e ampie, su cui facevano sosta le carovane di trasporto del sale. Qui vi sono antichissime incisioni rupestri: un'interessante testimonianza storica. Al termine del percorso, chi lo desidera, può rinfrescarsi con una meritata sosta sulla spiaggia di Varigotti o di Finale!

Ore 9.00 ritrovo Via Dino Col con mezzi propri - **Ore 9.15** partenza

TREK: Ponte de la voze - Ponte dell'acqua - ca du puncin - rocca degli uccelli (vista panoramica verso il mare) - Ponte di Magnone - ciappu da sa – Ponte dle Fate

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – disl. m 300 - **Interesse:** paesaggistico

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

Sabato - 16 luglio 2011

DA CAVASSOLO AL SIFONE SUL GEIRATO

Passeggiata pomeridiana lungo il tratto superiore dell'Acquedotto Storico, occasione verificare sul campo tematiche, sempre attuali, relative allo sfruttamento della risorsa "acqua".

Ore 15.00 ritrovo piazza Verdi (stazione Brignole) – **Ore 15.30** corriera per Cavassolo (potranno verificarsi modifiche in relazione all'entrata in vigore dell'orario estivo delle linee extraurbane ATP. Le variazioni saranno comunicate all'iscrizione al trek)

TREK: La Presa - ponte canale di Cavassolo - S Cosimo di struppa – ponte canale sul Rio Torbido - San Siro di struppa - Molassana alta - ponte Sifone sul Geirato

Media tappa: 3.30 h – **Note:** facile – disl. m 150 (potremmo terminare il trek insieme con pizza e birra. Se siete interessati comunicatelo in sede entro le 19 di venerdì 15 luglio, per prenotare una pizzeria in zona Molassana.) - **Interesse:** naturalistico – storico - paesaggistico

Quota € 7,00 (munirsi di biglietto ATP per Cavassolo + biglietto AMT per il rientro) – **Accompagnatore:** Marco C. (cell. 3383936939)

Domenica - 17 luglio 2011

ALTA VIA DI BARBAGELATA

Un ambiente vario e suggestivo che percorre un tratto dell'Alta Via dei Monti Liguri.

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

TREK: Barbagelata – Capo di Costa Finale – Cappella di Cardenosa –

Passo Fregarolo – Monte Garba

Media tappa: 5 h – **Note:** facile - disl. m 300 - **Interesse:** panoramico - naturalistico

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

Domenica - 24 luglio 2011

VALLONE E LAGO DI ALBERGH

Laghi degli Arbergh, specchi d'acqua suggestivi che mutano con il variare dell'inclinazione della luce, con i giochi di nuvole e con lo scorrere delle stagioni. Solo la piramide perfetta del Monte Frisson, il piccolo Cervino delle Alpi Marittime, rimane immutabile sentinella della Val Grande.

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

TREK: Palanfrè (1379 m)-Lago degli Alberghi (2038 m)-Palanfrè (1379 m)

Media tappa: 5 h – **Note:** facile medio – disl. m 600 - **Interesse:** paesaggistico

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

Domenica - 31 luglio 2011

L'ANELLO DELLA BADIA DI TIGLIETO

Percorso di tutto relax in una pigra giornata di fine luglio, fra sterrati e facili mulattiere, con la possibilità di un bagno tonificante nelle fresche acque del fiume Orba. E' comunque un itinerario di interesse storico-culturale, in quanto la "Selva dell'Orba" fu la sede delle prime attività industriali (cartiere, fornaci e vetriere) dell'entroterra ligure cui il fiume forniva l'energia necessaria. E la Badia di Tiglieto, che potremo visitare, è il più antico insediamento dei Monaci Cistercensi in Italia...!

Ore 8.30 ritrovo Via Dino Col con mezzi propri - **Ore 8.45** partenza

TREK: Badia di Tiglieto – Frera da Bassu (percorso ad anello) – possibilità di bagno lungo il fiume Orba – Visita pomeridiana, facoltativa, all'Abbazia di Tiglieto (offerta libera)

Media tappa: 2 h – **Note:** facile – disl. m 100 - **Interesse:** storico – architettonico – geomorfologico (anse a meandro del torrente Orba)

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

Agosto 2011

Sabato – 6 agosto 2011

AL TRAMONTO SUL REIXA

Trek in notturna nel territorio del Parco del Beigua. I colori caldi del tramonto sul mare, i rumori e i profumi intensi della natura al crepuscolo, la volta stellata attraversata dalle prime stelle cadenti saranno i componenti della particolare atmosfera di una notte di mezza estate.

Ore 17.30 ritrovo Via Dino Col con mezzi propri - **Ore 17.45** partenza – rientro previsto **Ore 24.00**

TREK: Passo del Faiallo- monte Reixa- passo Vaccheria- rocca Vaccheria – passo Vaccheria- case Tassara- albergo Faiallo- Passo del Faiallo

Media tappa: 3 h – **Note:** medio facile – disl. m 150 Necessario Abbigliamento adeguato ad un trek notturno in ambiente montano (lampada frontale – pedule o scarponi – Kway/giacca a vento leggera-felpa/maglioncino - berretto). Ricordarsi la cena al sacco. Visto il rientro a notte fonda, si chiede la disponibilità degli autisti a riaccompagnare i partecipanti sprovvisti di auto - **Interesse** naturalistico, paesaggistico

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

Prenotatevi sempre!

E' 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 dell'acconto, **ALMENO 20 GIORNI PRIMA DELLA DATA DI EFFETTUAZIONE DEL TREK** per essere sicuri di partire e per rendere più agevole l'organizzazione.

L'acconto può essere versato in sede o tramite bonifico bancario favore **Trekking Italia** c/o **CARIGE - IBAN: IT71 Q061 7501 4450 0000 1701 980**

PAUSA ESTIVA 2011

Venerdì 5 Agosto: ultimo giorno di apertura della sede

Giovedì 25 Agosto: riapertura della sede

Per comunicazioni urgenti contattare il cell. 366 6855235

GRANDE TREK

Sab. 13 – Gio. 18 agosto 2011

VAL MAIRA

Valle aspra e selvaggia, circondata da cime maestose e costellata di laghetti, antico centro della cultura e degli insediamenti dei popoli Occitani.

TREK: Anello del Gruppo Castello-Rocca Provenzale – Cascate di Stroppia – Valle dell'Infernetto – sorgente del Maira -Biv. Bonelli – Lago Apsoi

Media tappa: 5/6 h - **Note:** medio impegnativo – trek residenziale - **Trasporto:** mezzi propri

Quota € 300,00 (acconto € 80,00) e comprende pernottamenti in rifugio/albergo - **Accompagnatore:** Beppe (cell. 3383936939)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro venerdì 22 luglio

GRANDE TREK

Dom. 21 – Sab. 27 agosto 2011

PARCO NATURALE DOLOMITI DI SESTO - VAL PUSTERIA

Si svolgerà in un ambiente di quota medio-alta, caratterizzato da percorsi tra verdi e fiorite praterie, profonde e belle valli, il tutto circondato dalle maestose cime, tutte sui 3000 metri, teatro anche di combattimenti durante la prima guerra mondiale.

TREK: Moso – Mont'Elmo – Rif. Klambach – Prati di Croda Rossa – Rif. Comici – Rif. Locatelli – Tre Cime di Lavaredo – Rif. Tre Scarperi – S. Candido – discesa facoltativa in bicicletta fino alla graziosa città di Lienz in Austria, con ritorno in treno che costeggia la Drava

Media tappa: 5/6 h - **Note:** facile medio – trek residenziale – **Trasporto:** mezzi propri

Quota € 520,00 (acconto € 170,00) e comprende pernottamenti in albergo - **Accompagnatore:** Aldo (cell. 3347754603)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro venerdì 1 luglio

GRANDE TREK

Sab. 27 agosto - Ven. 2 settembre 2011

PARCHI DELL'ADAMELLO E DELLO STELVIO SU E GIU' PER LA VAL CAMONICA...

L'Alta Val Camonica, ampia e soleggiata, offre al trekker numerose passeggiate in quota nei gruppi del Monte Adamello e della Cime Presanella e nel Parco Nazionale dello Stelvio, con vette ricoperte di ghiacciai che sfiorano i 3500 metri. Alla bellezza dei luoghi naturali si aggiungono, come motivo di interesse per un piacevole soggiorno estivo in zona, le testimonianze storiche della Grande Guerra, organizzate in forma di camminamenti in quota presso il rifugio Bozzi e d'esposizione museale a Temù.

TREK: Case di Viso – Rif. Bozzi – Lago d'Aviolo e Rif. D'Aviolo – Laghi d'Avio e di Venerocolo – Rif. Garibaldi – Sentiero Italia – Val Canè

Media tappa: 6 h - **Note:** medio – trek residenziale - **Trasporto:** mezzi propri

Quota € 390,00 (acconto € 120,00) e comprende pernottamenti in albergo - **Accompagnatore:** Cesare (cell. 330546433)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro venerdì 29 luglio

Domenica – 28 agosto 2011

LAGO DELLE LAME E CASCATA DI REZZOAGLIO

Un giro tra le ombrose frescure del bosco costellato di ampie macchie di lamponi con destinazione la bella cascata del Rezzoaglio e la piana di Cerisola.

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

TREK: Magnasco - Lago delle Lame - Sentiero PNO – Cascate del Rezzoaglio – Cerisola - Magnasco

Media tappa: 4 h - **Note:** facile – disl. m 500 - **Interesse:** paesaggistico - naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Acc.tore:** Irene (cell. 3473120960)

Settembre 2011

Domenica – 4 settembre 2011

CASANOVA DI ROVEGNO – MONTE MONTARLONE

In questo interessante trek ci troveremo ad attraversare ben sette piccoli ruscelli dove la natura incontaminata si mostra in ogni suo aspetto.

Ore 8.15 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.30** partenza
TREK: Casanova di Rovegno – Monte Montarlone (m 1500)

Media tappa: 5.30 h - **Note:** medio – disl. m 630 - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

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

Domenica – 11 settembre 2011

L'ANELLO DEL CANTAMORO

Uno tra i più interessanti "Sentieri Natura" del Parco dell'Aveto che, attraverso pannelli illustrativi, conducono il visitatore alla scoperta di aree di particolare interesse naturalistico. In questo caso l'interesse è spiccatamente geologico.

Ore 7.00 ritrovo parcheggio autostrada Genova Est con mezzi propri

Ore 7.15 partenza

TREK: Rif. Aiona, Pratomollo (1503 m) – Prati di Montenero – Passo della Spingarda (1531 m) – Quadrivio Dragonale – Bivio per la Casermetta del Penna – Passo dell'Incisa – AVML fino a Rif. Aiona

Media tappa: 5 h – **Note:** medio – disl. m 500 - **Interesse:** panoramico – geologico (presenza di ofioliti)

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

FORESTA REGIONALE DELLA DEIVA

A Sassello, patria di canestrelli e degli amaretti, si trova una delle foreste liguri più belle, la riserva demaniale della Deiva, da tempo protetta e parte del Parco Beigua. Bel percorso ad anello che si snoda attorno alla "Cima della Deiva, per nulla faticoso, ad ogni curva il paesaggio cambia e ci riserva numerose sorprese: dai faggi secolari, a boschi governati a ceduo fino a giungere a zone attraversate da limpidi ruscelli, tra pini e vegetazione arbustiva, con magnifici scorci sulla valle sottostante.

Ore 7.50 ritrovo stazione Ge-Principe – **Ore 8.06** treno per Albisola, quindi corriera per Sassello

TREK: Sassello - pendici orientali del Bric Rama, della Cima di Deiva e del Bric Salmaceto - pendici occidentali degli stessi monti - Sassello

Media tappa: 4 h – **Note:** facile - disl. m 300 - **Interesse:** paesaggistico

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

Domenica – 18 settembre 2011

PASSEGGIATA MICOLOGICA TRA I FAGGI DELLE LAME

La foresta demaniale delle Lame per le numerose emergenze geomorfologiche e l'elevata biodiversità è sicuramente uno tra i principali Hot spot naturalistici della Liguria. Per questo motivo le faggete che crescono sulle pendici del monte Aiona e abeti sono un palcoscenico ideale per raccontare e scoprire i segreti e le peculiarità del Regno dei funghi.

Ore 7.45 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.00** partenza

TREK: percorreremo la sterrata principale che attraversa la foresta demaniale addentrandoci nel bosco nei punti maggiormente interessanti, alla ricerca di campioni per le nostre osservazioni.

Media tappa: 3.30 h – **Note:** facile – disl. m 350 circa - Si consiglia un abbigliamento adeguato a trek su sentieri boscati (scarponcini, pantaloni lunghi, mantellina) - **Interesse:** naturalistico - paesaggistico

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

SENTIERO VERDAZZURRO E UN PAESE TRA CIELO E MARE

Itinerario che da Bonassola tocca la frazione di Montaretto, e la sua ben nota Casa del popolo. Il paesaggio e' sempre panoramico e vario, per la costa frastagliata, la varietà della vegetazione e delle coltivazioni.

Ore 7.50 ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 8.03** treno per Bonassola (da confermare)

TREK: Bonassola- salto della Lepre - Salice - Montaretto - Scernio - Levanto

Media tappa: 4 h – **Note:** facile medio - disl. m 800 - **Interesse:** naturale – paesaggistico

Quota € 7,00 (munirsi biglietto treno)–**Acc.tore:** Marco F.(cell.3347754603)

Domenica – 25 settembre 2011

ANELLO DI MONTE REALE

Interessante anello su una delle cime più classiche del versante settentrionale dell'Appennino, penetrando entro i confini del Parco Naturale Regionale dell'Antola, sullo stesso crinale dei conglomerati del Reopasso. In vetta sorge un

edificio ottocentesco, visibile e riconoscibile da tutto il territorio circostante, che ospita una chiesa ed un rifugio. Breve tratto facilitato con corda fissa.

Ore 8.00 ritrovo atrio biglietteria stazione Ge-Brignole – **Ore 8.18** treno per Ronco Scrivia

TREK: Ronco Scrivia – Malvasi – Minceto – vetta Monte Reale con chiesetta e rifugio – Cascine – Ronco Scrivia

Media tappa: 5 h – **Note:** facile medio – disl. m 600 - **Interesse:** ambientale - storico

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

PERIPILO DELL'ISOLA PALMARIA

Camminiamo in una vegetazione mediterranea rigogliosa, che spesso si arrampica su bianche pareti calcaree, godendo di improvvisi scorci sul borgo di Portovenere e sull'isola del Tino.

Ore 7.45 ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 7.58** treno per La Spezia (da confermare), quindi Bus di linea per Portovenere e traghetto per l'isola

TREK: Imbarcadero - Terrizzo - Ex batteria Albini - Pozzale - Cala Grande - Forte Cavour - P.ta Carlo Alberto - Terrizzo.

Media tappa: 3.30 h – **Note:** facile - disl. m 200 - **Interesse:** storico – naturalistico - panoramico

Quota € 17,00 + (da confermare) la quota comprende Bus di linea A/R La Spezia/Portovenere e traghetto A/R Portovenere/Isola Palmaria; non comprende il treno per/da La Spezia (munirsi di biglietto A/R) –

Accompagnatore: Carmen (cell.3666855235)

GRANDE TREK RESIDENZIALE

Gio. 29 settembre – Dom. 2 ottobre 2011

OTTOBRE ROMANO

Godiamoci gli ultimi giorni estivi nella dolcezza del clima romano! Arriveremo camminando lungo i sentieri nei luoghi che di solito il turismo ci fa conoscere solo sull'asfalto, scoprendo così itinerari ed aspetti insoliti anche per chi ha già visitato la Città Eterna.

Ore 6.40 ritrovo stazione Ge-Brignole – **Ore 7.00** treno per Roma

TREK: Via Appia Antica – Villa Gregoriana e Villa D'Este a Tivoli – Centri di potere spirituale e centri di potere temporale nel cuore della Città Eterna

Media tappa: 4 h – **Note:** facile – trek residenziale – **Trasporto:** treno e mezzi pubblici

Quota € 420,00 (acconto € 120,00) e comprende: 1/2 pensione in struttura religiosa – viaggio A/R – spostamenti con mezzi pubblici e ingressi ai siti in programma – **Acc.tore:** Carmen (cell. 3666855235)

Prenotare in sede, previo versamento dell'acconto, entro ven. 16 settembre

Anteprime Ottobre 2011

Domenica – 2 ottobre 2011

MONTE BRIC DEL DENTE

Giro ad anello lungo un sentiero che ci offrirà i primi colori dell'autunno ed una stupenda vista sul golfo ligure e l'arco alpino.

Ore 8.15 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.30** partenza

TREK: Masone – Bric Dentino - Bric del Dente – Forte Geremia - Masone

Media tappa: 5 h - **Note:** facile medio – disl. m 750 - **Interesse:** naturalistico

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Accompagnatore:** Mauro

Domenica – 9 ottobre 2011

UNA TERRA FATTA A SCALINI

La parte meno nota del Parco Nazionale delle 5 Terre offre percorsi che attraversano luoghi d'incanto, lontanissimi dalla folla e dalle gabelle dei percorsi più celebrati. Esili sentieri e ripidissime scalette senza protezioni danno l'emozione di sentirsi davvero sospesi tra cielo e mare.

Ore 8.00 ritrovo Corso Europa svincolo per casello autostradale di Nervi con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza

TREK: Campiglia – Nozzano – scalinata grande – Monesteroli – Fossola – S. Antonio – Campiglia

Media tappa: 5 h – **Note:** facile medio – disl. m 600 – Necessaria l'assenza di vertigini - **Interesse:** Patrimonio mondiale dell'umanità

Quota € 7,00 + rimborso auto – **Accompagnatore:** Andrea

CASTELLO DELLA PIETRA DI VOBIA

Un anello intorno al Monte Cravi, ci condurrà ai due spettacolari torrioni di roccia tra cui si annida il Castello voluto dai Vescovi di Tortona intorno al XII secolo. Visita del Castello e ritorno per il "Sentiero dei Castellani".

Ore 7.45 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.00** partenza
TREK: Torre– Casareggio– La Castigliola– Castello della Pietra- Torre
Media tappa: 5.30 h – **Note:** facile medio (alcuni tratti richiedono assenza di vertigini) - disl. m 490 - **Interesse:** storico - paesaggistico
Quota € 7,00 + € 5,00 per visita del castello + rimborso auto –
Accompagnatore: Cesare

Domenica – 16 ottobre 2011

LAGO NERO E MONTE BUE – VAL D'AVETO

E' una delle mete più classiche e frequentate di questa zona appenninica, luogo particolarmente suggestivo non solo per l'ampiezza di questo lago d'origine glaciale situato a oltre 1500 metri di quota, ma anche per i boschi di faggi che lo circondano.

Ore 7.00 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.15** partenza
TREK: Rocca d'Aveto – Passo della Roncalla – Lago Nero – Monte Bue – Prato della Cipolla – Rocca d'Aveto
Media tappa: 5.30 h – **Note:** facile medio - **Interesse:** naturalistico
Quota € 7,00 + rimborso auto – Accompagnatore: Carmen

NEL REGNO DEL DAINO ESTATE INDIANA LUNGO L'ANELLO DEL BRUGNETO

In questo periodo, quando gli alberi si tingono dei gialli e dei rossi dell'estate indiana, i maschi di daino combattono per la conquista del loro harem. È il momento migliore per osservare questi grandi ungulati in natura che si concentrano in alcune "arene" situate nei pressi del sentiero che costeggia il lago del Brugneto.

Ore 7.45 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 8.00** partenza
TREK: Diga - sponda destra del lago - costa di Paglia – Bavastri – Albora – Caffarena - sponda sinistra del lago – Retezzo - Diga
Media tappa: 5.30 h – **Note:** medio - disl. m 350 circa – Necessario abbigliamento adeguato ad un trek in sentieri boscati (scarponcini impermeabili, pantaloni lunghi, mantellina, binocoli) - **Interesse:** naturalistico - paesaggistico
Quota € 7,00 + rimborso auto – Accompagnatore: Marco C.

Domenica – 23 ottobre 2011

I MONTI TREGGIN E ROCCAGRANDE

Due belle creste rocciose nell'immediato entroterra di Sestri Levante. Notevoli anche gli spunti di interesse che la zona rileva: geologici (presenza di diaspri e basalti), morfologici (zona umida dei laghetti di Bargone), botanici (presenza di specie endemiche, come la ginestra di Salzmänn, o a diffusione limitata come il bosso che qui, invece, è relativamente abbondante).

Ore 8.00 ritrovo parcheggio autostrada Genova Est con mezzi propri
Ore 8.15 partenza
TREK: Bargone (300 m) – Colle Incisa – Monte Treggin – Monte Roccagrande (970 m) – Passo del Bocco di Bargone - Bargone
Media tappa: 4 h - **Note:** medio – disl. m 750 - **Interesse:** panoramico – geologico - botanico
Quota € 7,00 + rimborso auto – Accompagnatore: Guglielmo

SACRA DI SAN MICHELE

Risalendo il sentiero della Via Crucis, da Sant'Ambrogio Torinese raggiungeremo il monte Pirchiriano sulla cui cima si innalza spettacolarmente uno dei più importanti e rappresentativi monumenti medioevali del Piemonte: la Sacra di S.Michele, che conosceremo a fondo con una visita guidata. Il ritorno avverrà con un sentiero ad anello che scenderà su Chiesa San Michele.

Ore 7.15 ritrovo via Dino Col con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza
TREK: S.Ambrogio Via Crucis – S.Pietro – Sacra S.Michele – Chiesa S.Michele
Media tappa: 4.30 h – **Note:** facile - disl. m 600 - **Interesse:** storico – culturale - paesaggistico
Quota € 12,00 + rimborso auto (la quota comprende € 5,00 per la visita guidata) – Accompagnatore: Beppe

Domenica – 30 ottobre 2011

MONTE CARMO DI LAONO

Dal Giogo di Toirano (m 811) con il classico sentiero dell'Alta Via dei Monti Liguri, raggiungeremo la croce di vetta del Carmo (m 1389), storica e frequentata montagna del Ponente Ligure, percorrendo boschi, prati e crinali panoramici sulla Val Bormida e sulla costa del Ponente.

Ore 8.00 ritrovo Via Dino Col con mezzi propri – **Ore 8.15** partenza
TREK: Giogo Toirano – Bric Paglierina – Monte Carmo – Giogo Toirano
Media tappa: 5 h – **Note:** medio – disl. m 600 - **Interesse:** panoramico - paesaggistico
Quota € 7,00 + rimborso auto – Accompagnatore: Beppe

CASTAGNATA A FONTANIGORDA

Bellissimo giro ad anello in uno stupendo paesaggio autunnale dominato dai colori dei larici, dei faggi e dei castagni. Gran finale a Fontanigorda con degustazione (a offerta) delle torte dolci e salate preparate dalle massaie del luogo nonché, ovviamente, delle caldaroste (e per chi ha ancora energie ...musica da ballo!).

Ore 7.15 ritrovo Via Diaz (caravelle) con mezzi propri – **Ore 7.30** partenza
TREK: Fontanigorda – Passo del Fante – Monte Gifarco – Monte Roccabruna - Fontanigorda
Media tappa: 5 h – **Note:** facile medio - disl. m 800 - **Interesse:** naturalistico - culinario
Quota € 7,00 + rimborso auto – Accompagnatore: Mauro

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".

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.

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



camisasca sport

Campetto, 11r - 16123 Genova
Tel. 010.247.28.26 - 010.247.23.76
Sconto ai soci TREKKING ITALIA



Cosa mettere nello zaino

La tabella descrive in modo generale ciò che occorre per una escursione di un giorno,

ovviamente ci sarà da aggiungere materiale a seconda della meta da raggiungere,

il clima del periodo, l'altitudine e la durata.

* Giacca a vento impermeabile e sopra pantaloni impermeabili	* Occhiali da sole
* Mantellina antipioggia o copri zaino	* Coltello multiuso e fischietto
* Ghettoni	* Bussola e altimetro
* Guanti	* Carta topografica della zona
* Cappello	* Torcia elettrica (frontale), fiammiferi o accendino
* Pile	* Kit di pronto soccorso e telo isotermico
* Borraccia ed eventuale termos	* Quaderno con penna
* Colazione al sacco	* Sacchetto per rifiuti
* Indumenti di ricambio (calze, magliette, stringhe)	* Circa 7 m. di cordino da 10 mm. e due moschettoni
	* Crema solare protettiva e proteggi labbra

Oggetti non necessari o da usare in particolari situazioni

* Bastoncini da trekking	* Gps
* Binocolo	* Macchina fotografica
* Telefonino	* Ombrellino

Tutto il materiale descritto deve essere giustamente posizionato nello zaino: ad es. sul fondo quello che potrebbe non servire, nelle tasche gli oggetti più piccoli o che servono temporaneamente ed in alto il cibo, distribuendo bene il peso. Per trekking itineranti di più giorni va considerato con attenzione il fattore ricambi e pernottamento. Per escursioni in ambiente innevato oltre alle racchette da neve anche i bastoncini diventano indispensabili.

Importante: per qualsiasi escursione usare scarpe adatte.