

anni insieme sui sentieri
25
anni



1/2012

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, ghette, 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, sempre intestato a Trekking Italia (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 2012 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/Trekking.Italia.Associazione>

inoltre vieni a trovarci su Google+

Muovete le idee

Ho sempre pensato che la ricchezza di Trekking Italia stia anche nel far camminare insieme persone di età diversa, ma quante volte mi sono sentita chiedere da un socio che si iscriveva ad un trek: "Qual è l'età media dei partecipanti?". Ritrovarsi tra coetanei è un'esigenza reale e naturale, sentita maggiormente dai soci più giovani, e finora poco ascoltata... A dir la verità l'idea di aggregare la parte più giovane dell'Associazione circola nel nostro sottobosco da anni, ma è stato solo negli ultimi mesi che sono stati percorsi i primi passi in questa direzione. Così è nato il progetto 'muovete le idee', che finora si è mosso un po' sotterraneo, tra ritrovi in sede, scambi di e-mail e due incontri in cammino al Mote Faiè e in notturna al Campo dei Fiori, ma che col 2012 vuole finalmente venire alla luce!

Perché 'muovete le idee'? Perché quello che ci interessa non è creare un gruppo di età omogenea che vada a camminare insieme punto e basta. Siamo convinti che la gioventù si caratterizzi non solo dall'età anagrafica, ma che le sia proprio un fermento di idee che ci interessa esplorare, assecondare e perché no, sfruttare, per far circolare aria nuova in Associazione. Negli incontri si è parlato di quali tipi di trek si vogliono fare e sono emerse idee varie e disparate, ma tutte accomunate dai denominatori: avventura, condivisione, socialità, costi contenuti.

È vero che Trekking Italia, nella sua varietà di proposte, offre già trek di questo tipo. Quello che dovrà caratterizzare le attività del 'gruppo giovani' dovrà essere quindi non tanto una tipologia definita di trek, ma lo spirito di iniziativa, la voglia di mettersi in gioco nella proposta e nella organizzazione dei trek stessi, di trovare possibili canali per coinvolgere nuovi amici: serate qui in sede, comunicazione via web e social network, e chi più ne ha più ne metta. È tutto in costruzione e chiunque sia interessato è chiamato a contribuire al buon esito del progetto. E poiché si tratta di un progetto in cammino e c'è tanta voglia di camminare abbiamo deciso di partire in modo un po' ortodosso, con delle proposte 'preconfezionate', pensate dai nostri accompagnatori più giovani, che troverete in questo catalogo: un trek giornaliero al mese, più un weekend.

Ma non crediate che sarà sempre così! Questi primi

quattro mesi serviranno a creare tra i soci un gruppo di lavoro che elabori proposte del tutto nuove che verranno inserite nella programmazione maggio-agosto. Questo significa 'muovere le idee'!

Ah già, e l'età? Non ci saranno vincoli che impediranno ad un over 40 di partecipare ai nostri trek. Siamo tutti d'accordo che quello che conta è lo spirito e... il buon senso. Muoviamo le idee! :-)

S.A. elena.cortellessa@trekkingitalia.org

Prime Esperienze con i GIOVANI di Trekking Italia

Sono entrata in contatto con Trekking Italia Milano tramite un amico e, nel corso di una riunione, si è deciso di organizzare un'uscita estemporanea "in notturna" al Campo dei Fiori. Ho invitato alcuni amici a partecipare e devo dire che ho notato un grande entusiasmo da parte di tutti. Il percorso era semplice ma l'obiettivo era di trovarsi e fare qualcosa di bello insieme e, a mio avviso, è stato raggiunto.

Il panorama nonostante un pochino di foschia era spettacolare; la compagnia, benché fatta di persone che non si erano mai viste, piacevole e accogliente; il vin brutè di Massimo, i biscotti, l'entusiasmo, la disponibilità, la simpatia di Maria hanno fatto in modo che questa non fosse solo una bella esperienza ma qualcosa da ripetere.

Non ho una grande esperienza di trekking ma amo camminare, amo gli spazi, i panorami e le sensazioni che la montagna riesce a dare, amo la fatica e il piacere di conquistare un traguardo... e poter fare tutto questo con persone che condividano la stessa passione. Queste le ragioni per cui sono intenzionata a continuare il percorso con Trekking Italia, ripetere esperienze come quella della scorsa settimana e invitare amici a dividerle.

Paola Caruso (nattydog@hotmail.com)



TREKKING ITALIA ha partecipato alla sottoscrizione lanciata da "La Repubblica" e da SKY, versando 2.000 euro per la ricostruzione della scuola di Monterosso a Mare distrutta dall'alluvione che ha sconvolto le 5 Terre. Potrete contribuire utilizzando il conto corrente presso la banca UNICREDIT, cod. iban: IT 07 U 02008 09432 000101739561. Il beneficiario da indicare è: Alluvione, un aiuto per ricostruire.



Uganda: Gianni Biondillo al trek della scoperta in Uganda

Dapprima era solo un lieve socchiudersi di labbra, neppure me ne ero accorto a Malpensa. All'aeroporto di Istanbul invece mi cadde l'occhio sul sorrisetto malizioso. Del sinistro.

Lo scarpone, intendo. I miei scarponi a cui tenevo tanto, regalatimi da Gianluca una decina di anni fa, che hanno fatto con me il giro del mondo. I miei scarponi. Gli unici, ad essere precisi. Sulla punta del sinistro una piega, una scollatura, una apertura che pareva una bocca. Un sorriso, appunto.

“E ora come faccio?” pensavo spaventato. Con me m'ero portato solo dei sandali e delle ciabatte. Riponevo una fiducia cieca nei confronti di quegli scarponi, e lì, a pochi passi dal prendere l'aereo per l'Africa, stavano sogghignando di me, senza alcun rispetto per il loro proprietario. Forse era una vendetta premeditata, la loro. Trattati sempre coi piedi non ne potevano più di scorrazzarmi, infangati, intrisi d'acqua o cotti dal sole... chiedevano cure che non avevo mai dato loro, forse; attenzioni, chi lo sa. O forse volevano solo andare in pensione.

Mi diedero una mano Alex e Paul, che conoscevano un ciabattino che avrebbe risolto tutto. In effetti tornarono alla sera con i due scarponi dalle bocche cucite; mute e offese dallo spago che le violava. Un lavoro sopraffino. Ammutolite le bocche, gli scarponi fecero il loro sporco lavoro per giorni. Ma tramavano vendetta, tremenda vendetta!

Giusto nel cuore di una foresta pluviale ad un passo dal Nilo decisero in coppia di esplodere.

Le cuciture sui talloni ressero l'affronto, ma la gomma si divelse. Ed ormai giravamo per villaggi con capanne dal tetto di paglia, dove diavolo avrei trovato un altro paio di scarpe?

Decisi perciò di tenerle, nonostante tutto. Di umiliarle, di sfondarle definitivamente, vedere chi l'avrebbe vinta fra me e loro!

Come diceva la canzone? “Scarpe rotte, eppur bisogna andar!”

Il giorno appresso le piante dei miei piedi conobbero la gioia delle bolle e delle vesciche. Avevano vinto loro, gli scarponi.

Li ho abbandonati in una stanza degli ospiti dell'ospedale “Dr. Ambrosoli” di Kalongo. Oggi ho scalato il Monte Oret con le scarpe prestatemi da Gianluca, cerotti ai piedi.

Appena torno a casa so cosa regalarmi. Prometto che li tratterò con cura.

(Mentre Gianni Biondillo stava facendo questa esperienza in Uganda con T. I. in collaborazione con Fondazione4Africa, in Italia usciva il suo nuovo romanzo “I materiali del killer”, ed. Guanda)



Uganda, una bella esperienza

Ho trascorso 18 giorni in un paese che non conoscevo e che mi ha dato l'opportunità di vivere nuove esperienze. Un paese povero, ma dignitoso, dove uomini, donne, bambini non chiedono nulla. Un paese dove siamo stati sempre stimati e accolti ovunque con gioia. Una natura che, tra impetuose cascate, foreste lussureggianti e immense distese d'acqua mi ha dato una grande pace interiore. Pace interiore che viene stimolata da una vita molto semplice e spontanea che si vive qui a contatto con i piccoli e gli umili, scandita, come spesso succede in Africa, dalla luce del giorno, senza tante complicazioni, con ancora rapporti umani autentici e genuini con la gente locale. Un paese da visitare!

Carlo Botta (Milano)



Le Isole di Hyères: Trekking Italia e il CAI di Sondrio

Una sigaretta = 135 euro, è stato il primo cartello che abbiamo incontrato salendo dal porto verso i sentieri che percorrono l'isola di Port Cros, una delle tre che formano il sito "Natura 2000" ed il Parco nazionale delle isole di Hyères. Sul momento, sembrava un eccesso di zelo. Dopo qualche ora di cammino, però, ed ancor più dopo le giornate successive, ci si rendeva chiaro come la tutela di un ambiente raro e prezioso, fatta bene e curata nei particolari, possa essere proprio la ragione non solo di un'esperienza importante per chi lo percorre, ma anche un'occasione economica da non sottovalutare.

Infatti, perché un gruppo come quello del nostro Sci - CAI sceglie una località come questa per un trekking di primavera? Prima per il bisogno di staccare dal mondo della neve e degli sci, poi, per cercare un'alternativa valida al paesaggio alpino dentro il quale viviamo abitualmente. L'alternativa più radicale della montagna è il mare, ma un mare come questo assomiglia molto alla montagna: anche se i profumi sono diversi, l'aria è limpida allo stesso modo, i sentieri sono ripidi ed impervi, le rocce a picco sul mare. C'è solo un particolare: che qui il dislivello dai 2 metri ai 148 sul livello del mare sembra ridicolo nel confronto con quelli cui siamo abituati. Eppure i partecipanti faticavano allo stesso modo e le sensazioni serali non erano molto diverse da quelle delle serate in rifugio.

Port Cros il primo giorno, Porquerolles il secondo, la penisola di Giens il terzo. Tra il mare e la macchia mediterranea, con il sentiero che è una galleria quando è nel bosco e d'improvviso sbucca su una piccola spiaggia coperta dalla Poseidonia: l'alga che forma strati per proteggere dall'erosione quel-

la striscia di sabbia che attira camminatori come noi, che quando arrivano lì non resistono alla tentazione di una nuotata in quell'acqua dal fondo trasparente in tutte le gradazioni del blu e del verde. Poi di nuovo gli scarponcini ai piedi e si sale sulle rocce sfogliate dal vento tra lentischi, pini, erica arborea, querce da sughero e corbezzoli accompagnati dal profumo intenso di quelle erbe costrette a vivere in un ambiente difficile, come quello delle nostre cime. Si capisce allora il significato di tutti i piccoli recinti che impediscono di calpestare erbe e arbusti abbarbicati alle rocce, "vegetazione fragile" dice il cartello, sembra insignificante ma è la sostanza di un ambiente anch'esso fragile, salvato per la cultura di persone che sanno capire il ruolo dell'uomo che può essere quello di trovare una pacifica convivenza con la natura.

Flaminio Benetti (CAI di Sondrio)

Bretagna: La Cote d'Emeraude

Proprio smeraldo è il colore del mare anche se non c'è il caldo forte della costa sarda.

Un qualche vento muove sempre l'aria e rende gradevole camminare anche nelle giornate di sole. Le spiagge, generose distese di sabbia bianca, punteggiate da pochi umani e molti uccelli, vanno e vengono con il flusso di maree. Ma parevano ugualmente invitanti a noi che, come antichi viandanti, guadagnavamo la meta giornaliera tra St. Malo a St. Briec in alto nella scogliera, in stretti sentieri tracciati nelle distese di erica fiorita o tra fitte siepi di prugnolo.

La Bretagna è terra dove l'occhio può spaziare e il paesaggio, sapientemente difeso, ha mantenuto una sua grazia fuori dal tempo. Le case, costruite secondo le tante varianti dello stile tradizionale, sono in sintonia l'una con l'altra, senza alcun stridere di forma o impennata del gusto e anche i giardini d'intorno, pieni di colori, imitano la natura.

E tutto è immerso in una luminosità implacabile, cangiante, generatrice di riflessi.

Chiara Randi e Francesca Maschietto (Milano)



Bretagna Medievale

A mio parere, con il presupposto della buona volontà di tutti i partecipanti, il successo di un trek dipende per il 20 % dal programma, per il 20 % dall'alloggio e dal cibo, per il 20 % dal tempo e per il 40 % dall'accompagnatore. Questa definizione "accompagnatore" mi sembra una forte diminuzione, perchè lui, o lei, deve essere il garante per tante funzioni: stabilire gli orari giusti, insistere sulla puntualità, essere flessibile secondo le varie condizioni (non solo del tempo), spiegare con pazienza il perchè, conoscere le zone e spesso anche fare da guida, aver polso per il bene della riuscita dell'insieme, ma senza rigidità, creare un'atmosfera positiva, meglio ancora se di buon umore ed avere un atteggiamento verso tutti da psicologo esperto. Sembra un compito impossibile, ma Giacomo è riuscito benissimo: tutto il programma filava in armonia, ci si sentiva un gruppo omogeneo, indipendentemente dall'età. Con questo spirito si poteva anche affrontare la pioggia, o godersi il bel tempo. Mi piace sempre di più la formula di conoscere parti di un Paese con il passo da viandante e poi per via del programma intelligente avere a disposizione sufficiente tempo per scoprire non solo le bellezze e le caratteristiche naturali, ma anche i monumenti più significativi. Un grande grazie agli organizzatori. Helga Meighorner (Firenze)

Paris...

Che dire di questa esperienza... a me questo modo di "visitare" una città è piaciuto moltissimo: è stata la prima volta che ho camminato guardando con attenzione tutto ciò che sta sopra i 2 metri di altezza, ho potuto così cogliere lo sviluppo della città e mi sono posta quesiti come mai mi era successo; non mi è pesato per nulla non visitare musei, chiese ecc... posso dire che ho imparato molto e prossimamente credo che visiterò le città in questo modo, tutto ciò è stato possibile grazie alla grande



preparazione di Gianluca e alla piacevolezza di tutto il gruppo.

Valeria Saloni (Bologna)

Ps. io non conoscevo Trekking Italia: ora leggerò con attenzione i programmi per partecipare ad altre iniziative nella speranza di incontrarvi ancora.

Paris, les traversées

Il trek è stato stupendo. Itinerari belli e interessanti, ottima organizzazione. Il programma è molto dettagliato e questo facilita il ricordo del viaggio. Ottima l'idea di separare i conti dei ristoranti: così si può mangiare (o digiunare) come si vuole. Forse sarebbe meglio invece centralizzare l'acquisto dei biglietti dei mezzi pubblici, costituendo una cassa comune dei partecipanti.

Saluti affettuosi e complimenti a Gianluca, che ci ha accompagnato in modo superbo.

Ada Manzocchi (Milano)

Turchia: Trek sui Monti Tauro

Un altro trek ben ideato e ben curato quello nei Monti Tauro! Da subito si cammina in montagna e ci si addentra in una natura dove la presenza dell'uomo scompare quasi interamente. Intere valli incontaminate, ma anche laghi, si susseguono ove solo la presenza di cavalli e greggi si fa sentire e vedere: ogni tanto i pastori nomadi, ma nulla più. Si sale e il clima si fa subito freddo, tanto che la sera, appena finito di cenare, si può chiacchierare solo stando attorno al fuoco che viene sempre acceso. Di notte si presenta un cielo enorme con stelle nitide e con la via lattea che sembra a portata di mano.

E dopo giorni di colazione con formaggi, pomodori e olive (ma c'era anche la nutella locale, non preoccupatevi), camminate, notti in tenda e serate tra fuoco e stelle, si discende al campo base e in quella discesa si percepisce la magia della natura che, da brulla che era, fa spuntare qualche timido albero poi sempre di più, poi fiori, ruscelli e, per finire, un tripudio di frutti di tutti i tipi: ah! che magia assaggiare le ciliegie bianche! Poi ci si sposta in Cappadocia dove si viene presi dal fascino lunare e fatato del paesaggio, ma anche dal ritorno alla civiltà.

Si finisce ad Istanbul, città di mare, moschee e mercati. Concludo con una frase rubata ad un'altra partecipante al trek: con i chilometri nelle gambe, i Monti Tauro, la Cappadocia e Istanbul negli occhi, i massaggi dell'Hamman sulla pelle e nuove persone nella mente, potrà essere tutto un po' più leggero. Valentina Parlato (Milano)



Torggelen

Il trek è stato veramente bello. Quattro giornate di sole e temperature più che accettabili hanno contribuito alla buona riuscita. Abbiamo poi goduto dei colori dell'autunno che in questi luoghi pieni di vigne, meleli, castagni ecc. creano un'atmosfera veramente unica. Il trek poi può essere fatto anche da persone con poca dimestichezza al cammino. Non sottovalutiamo poi la cucina e l'ottimo vino che abbiamo bevuto con allegria e con compagni di viaggio eccellenti. L'albergo era buono, pulito e il personale gentilissimo. Durante il trek del secondo giorno abbiamo goduto di un regalo inaspettato per tutti. Dopo due ore di cammino, ci siamo fermati in un paesino dove siamo capitati in una festa locale di ringraziamento per la vendemmia. Non ho mai partecipato a nulla di simile. Ci hanno offerto il pranzo e che pranzo! Tutto in piatti veri, posate d'acciaio e coppette per il vino. Che mangiata!!!!!! Complimenti anche a Luigi che ha condotto molto bene il gruppo. Cristina e Giorgio Ruggieri (Milano)

Belle parole dopo un trek domenicale

Cara Giuliana, voglio dirti che il tuo stile di conduzione del gruppo mi è piaciuto molto, sei riuscita a guidarci senza impartire ordini ma facendo sì che tutti seguissimo, ed hai messo a nostra disposizione il moltissimo che conosci sugli alberi in modo amichevole, senza mai salire in cattedra .. Siccome alla mia veneranda età si sono sperimentati tantissimi capigruppo devo dire che la linea Giuly a me va molto bene e spero di camminare ancora con te. Grazie e arrivederci. Marisa Cocco (Milano)

Cara Giuliana, grazie per la bella giornata trascorsa assieme che ha fatto passare in secondo piano il "freddo", non solo dell'agriturismo. Un aggettivo appropriato per definire il tuo accompagnamento è "materno" nel senso più benevolo del termine. Insomma ci si sente così "protetti"..! Poi, fa molto piacere sentire parlare di alberi e natura in generale. Un caro abbraccio.

Elda ed Antonio Mariano (Milano)

Val d'Ega

Ho fatto il trek in Val d'Ega e voglio condividere, almeno a parole, questa esperienza indimenticabile. Ero al corrente che sarei andata su montagne famose, ma quello che ho visto è stato senz'altro superiore ad ogni aspettativa. Come prima escursione siamo stati sul Corno Bianco, così chiamato per il colore delle sue rocce. Sapevo che avrei dovuto percorrere sentieri ripidi e stretti e superare delle creste, cosa non da poco per una come me che soffre di vertigini... Eccomi comunque in cima: da lì vista spettacolare a 360°! Il Corno Bianco era diventato la MIA montagna! Abbiamo poi scollinato il Catinaccio ed il Latemar e, passando di forcilla in forcilla, il paesaggio variava in modo inaspettato: guglie frastagliate, torri, creste, colossi rocciosi, roccette, sentieri innevati, anfiteatri glaciali... insomma un susseguirsi di meraviglie.

A completare la nostra settimana, una visita al Museo Archeologico di Bolzano a vedere Otzi, l'uomo venuto dai ghiacci e la "lettura" delle rocce che compongono le Dolomiti, attraverso la risalita del canyon geologico. Di più non avremmo potuto avere!!! Un grazie ai soci accompagnatori per la competenza e la preparazione dimostrata. Annalberta Lenzi (Milano)

P.N.G.P. Festa al rifugio Sella

Sono socio da due anni di Trekking Italia e partecipare ai trek della vostra organizzazione è per me una sicurezza, soprattutto quando i viaggi si svolgono all'estero.

Gli accompagnatori sono molto preparati sotto tutti gli aspetti: sia in quelli socio-culturali, sia in quelli della descrizione di flora e fauna. Soprattutto apprezzo la loro semplicità aperta a tutti, questo trasmette nel gruppo il piacere di stare insieme.

Visti i buoni rapporti instaurati con alcuni amici conosciuti nel trek "Le Tour du Mont Blanc", ci siamo ritrovati insieme a partecipare al trek Parco Nazionale del Gran Paradiso. Abbiamo pernottato presso il rifugio Vittorio Sella in occasione della festa di chiusura. Ci è stata data un'ospitalità e disponibilità da parte dello staff del rifugio, fuori dal comune, il tutto è stato accompagnato da una ricca cena e da aperitivi/bevande gentilmente offerti.

Il nostro ottimo accompagnatore è stato Pietro Gruppi, che con le sue battute e consigli ci ha fatto trascorrere due giorni veramente intensi e gioiosi. Consiglio a tutti un'esperienza con Trekking Italia." Florenzo De Biasi (Milano)



Cerf-volants et trek a l'“Oasi Zegna”

Je replaçai le combiné sur son socle. Je suis contente : l'inscription est acceptée. A 7h15, Milan Porta Garibaldi, notre groupe fort sympathique part en car à la découverte de l'Oasi Zegna.

....nei pressi di Trivero ci fermiamo per una breve sosta, poi riprendiamo il nostro viaggio nella cornice incantevole dell'Oasi. Alla nostra sinistra osserviamo la serra di Ivrea, una morena di oltre 20 km che si adagia sulla pianura. La strada serpeggia tra ortensie, rododendri e conifere, fino a raggiungere la Bocchetta di Stavello dove iniziamo il nostro trek.

Paolo ci guida lungo la bella mulattiera, tra le betulle, i faggi e gli ontani sino a una malga dove pascolano numerose capre e alcuni cani pastori abbaiano festosi. Ci fermiamo per salutare il malgare, comprare del formaggio e ammirare lo spettacolo delle cime: un paesaggio d'alta montagna disseminato di alpeggi e baite. Sullo sfondo vediamo il Monte Rosa innevato e, più lontano, la piramide di ghiaccio del Corno Bianco.

Proseguiamo il nostro cammino attraversando chiazze di serpillo odoroso, superiamo alcune colate di detriti, con la vista del Monte Rosa che ci accompagna sempre più imponente man mano che seguiamo la costa della montagna. Lasciata la Bocchetta di Luvera, saliamo leggermente sotto la Rocca di Argimonia poi scendiamo verso uno chalet dove sostiamo per pranzare e riposarci al sole, contornati da un panorama mozzafiato.

Una stradina di terra battuta ci porta verso la Bocchetta di Sesslera, proseguiamo fino al piazzale di Bielmonte aperto ai venti, dove ci accoglie un enorme pesce colorato che “nuota” nel cielo terso. Siamo arrivati nel mondo incantato degli aquiloni condotti da campioni che, tirando lunghe corde senza che si aggroviglino, fanno danzare queste meraviglie dalle forme più strane e dai colori vivissimi. L'apoteosi si ha con il volo di una moltitudine di piccoli aquiloni verde bianco rosso che s'intrecciano, si allontanano, si sfiorano a grande velocità al ritmo dell'Inno Nazionale.

Questa è stata la nostra meravigliosa giornata alla scoperta dell'Oasi Zegna: un vero scrigno di bellezze a detta unanime di tutti i partecipanti! Emmanuelle Cretin (Francia). Foto di Paolo Forti.

Impressioni di socie spagnole sul trek 'Lago di Loye' PNGP

Siamo due spagnole che lavorano a Milano e che, a condizione che i nostri impegni ce lo permettano, partecipano alle escursioni di Trekking Italia con l'intenzione di vedere le bellezze naturalistiche del nord Italia, oltre che di conoscere altri appassionati della montagna. I soci collaboratori di Trekking Italia ci hanno accolto sempre con molta cortesia. Il 3 luglio siamo andate al Lago di Loye e in Valnontey. Durante il viaggio già sapevamo che la Valle d'Aosta non ci avrebbe deluso e che ci avrebbe regalato ancora una volta preziosi panorami delle sue impressionanti montagne, oltre che un'aria fresca e pulita. Abbiamo avuto la fortuna di incontrare compagni di viaggio che grazie alle loro interessanti conversazioni ci hanno fatto dimenticare la fatica del cammino. Il tempo è stato splendido e abbiamo fatto le foto del Gran Paradiso e del Lago di Loye, che, senza dubbio, mostreremo in Spagna affinché i nostri amici e parenti ci portino invidia. Maria del Mar Bertoa e Concha González (Spagna)



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 affrontare 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 traociati, 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 il giovedì tramite e-mail (milano@trekkingitalia.org) oppure entro le ore 12 del venerdì, telefonando a: 028372838.

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



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 14 aprile:** lezione frontale presso la sede di Trekking Italia, via Santa Croce 2, Milano.
 - **Domenica 15 aprile:** lezione sul campo con il trek al Parco di Montevecchia e Valle del Curone.
 - **Mercoledì 18 aprile:** 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: max@maxfranceschini.it



PROGETTO SENTIERI METROPOLITANI 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 intermittenti 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

mercoledì 7 marzo: TANGENZIALI_5: Marchiondi Spagliardi_Ospedale Sacco

mercoledì 4 aprile: TANGENZIALI_6: Ospedale Sacco_Cusano Milanino

Informazioni: gianluca.migliavacca@trekkingitalia.org



IL CAMMINO DI SANT'AGOSTINO

Una proposta nuova che si articola in più tappe e segue le tracce della simbolica "cintura" del Cammino di Sant'Agostino: l'illustre santo che insegnò retorica e filosofia nella natia Tagaste e, successivamente, Cartagine, Roma, Milano dove, affascinato dall'oratoria del vescovo Ambrogio, seguì le sue predicazioni che lo portarono alla conversione e al battesimo in Duomo. Inaugurato nel 2010 "Il Cammino di Sant'Agostino" vanta numerosi partner, fra i quali la Diocesi di Milano, il Touring Club, il Lions Club, l'Associazione Storico-Culturale di Sant'Agostino. L'intero percorso nell'omonima guida edita dall'Opificio Monzese delle Pietre Dure.

L'esordio dell'itinerario dal Santuario delle Grazie a Monza e ne segue l'irregolare circolarità (la famosa "cintura" donata dalla Madonna alla madre di Agostino), che si snoda tra la Brianza e la Lombardia rurale, raggiungendo i luoghi più rappresentativi della tradizione agostiniana e mariana. In chiave laica il percorso (pur avvilendosi nella dirompente trasformazione moderna) visita, oltre a chiese e monasteri, monumenti antichi e moderni, parchi e ville di delizia.

Tappe importanti e documentate nelle "Confessioni" sono i luoghi più intimi della vita del santo: Cassiacum (Cassago) significativo luogo della conversione; Milano dove Agostino (24 aprile 387) nel Battistero di S. Giovanni riceve il battesimo dal vescovo Ambrogio; Pavia dove nella basilica di San Pietro in Ciel d'Oro sono custodite le reliquie di Sant'Agostino.

Buon cammino!

LE ICONE DEL TREK



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 delle piante che incontreremo lungo i sentieri e il loro utilizzo nell'alimentazione, nella medicina, nella cosmesi vegetale.

Tutor dell'esperienza: Felice Sarcinelli erborista, titolare di un 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: alchemiaverde@tiscali.it



TREK E TAI CHI

Il Tai Chi è l'arte marziale cinese, caratterizzata da movimenti morbidi e armoniosi.

Praticandola si impara a far partire la forza dalla morbidezza e dal rilassamento per divenire "radicati come una montagna, fluidi come l'acqua".

Eugenio Tuffino pratica il Taijquan dello stile Chen dal 1995, discepolo del Maestro Chen Bing, ha perfezionato la sua pratica andando più volte in Cina. Conduce corsi e seminari di Taijquan rivolti a adulti e ragazzi principalmente a Milano. Informazioni: eugeniotuffino@libero.it



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 racchette, ghettoni e bastoni telescopici.



FAMILYTREK

Con questo simbolo sono indicate le proposte per le famiglie. Una serie di trek dedicati nei quali bambini e ragazzi possono, con le loro famiglie, trascorrere delle giornate in serenità camminando in natura.



SENTIERI METROPOLITANI: A MILANO TUTTI A PIEDI !

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.

sabato 18 febbraio: RAGGIO_VERDE 4: il raggio della campagna

sabato 17 marzo: RAGGIO_VERDE 3: verso Milano Santa Giulia e Monluè

sabato 21 aprile: RAGGIO_VERDE 7: verso l'Expo 2015



TREK "TEATRO IN NATURA"

Percorso esperienziale di laboratorio in natura a cura del prof. Massimiliano Megale. Il teatro da anni è riconosciuto come strumento e dimensione potente per sviluppare le capacità relazionali, espressive, comunicative del nostro essere. "METTERSI IN GIOCO", teatroterapia in natura, è aperto a tutti, non è necessaria quindi alcuna esperienza precedente.

Giovedì 12 gennaio

CAMMINATE SULLA NEVE E ATTREZZATURE

Ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2.

Racchette? Ghettoni? Scarponi? Bastoncini? Pantavento? Valutazioni ed esperienze sulle escursioni che offrono il modo più facile e divertente per affrontare le camminate invernali. Interverranno Enrico ed altri soci accompagnatori.

Giovedì 26 gennaio

“DAI PIRENEI A SANTIAGO”

Ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2.

ROMANO BERETTA, psicologo, terapeuta e socio di Trekking Italia, presenta il suo libro “DAI PIRENEI A SANTIAGO” breve diario di un lungo cammino.

Martedì 31 gennaio e martedì 27 marzo

HAPPY HOUR autogestito dai soci

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

Giovedì 9 febbraio

FOTO RICORDO DEI TREK DI CAPODANNO

Ore 21, presso il Circolo Culturale di Via De Amicis 17.

Ritrovarsi con ricordi, chiacchierate e foto con gli amici soci, rinfresco autogestito.

Lunedì 13 febbraio

TREK “TEATRO IN NATURA”

Ore 21, presso la saletta di via Santa Croce 2.

Incontro con il dott. MASSIMILIANO MEGALE, specializzato in teatroterapia. Presenterà i programmi del laboratorio teatrale Trek “Teatro in Natura” con le uscite previste nel programma.

Venerdì 17 febbraio

DA NAZARETH E BETLEMME E GERUSALEMME

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

Anna Cocci Grifoni, vice presidente di T.I. con Nico Bearzatto, presenterà immagini e racconti del grande trek di turismo solidale che, seguendo il presumibile percorso di Giuseppe e Maria, attraversa i territori palestinesi.

Giovedì 23 febbraio

I GRANDI TREK DELL’ALASKA E CALIFORNIA

Ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2.

Racconti e foto di SERGIO MIGLIAVACCA (fondatore di T.I.) su questi due grandi trek. Sarà anche l’occasione per presentare i programmi del 2012.



Martedì 28 febbraio

“MUOVETE LE IDEE” INCONTRO DEI GIOVANI DI TREKKING ITALIA

Ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2.

Dopo i trek autogestiti all'Alpe Ompio e una semi-notturna al Campo dei Fiori che hanno visto la partecipazione di decine e decine di giovani, l'iniziativa prosegue con altri appuntamenti che verranno illustrati da Elena, Maria, Andrea, Paola e altri amici.

Giovedì 1 marzo

VIA FRANCIGENA: DA CANTERBURY A ROMA (2° TRATTO)

Ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2.

Incontro con BEPPE PERETTI, socio accompagnatore di Trekking Italia, che presenterà le immagini e i racconti del secondo tratto effettuato dal Passo del Gran San Bernardo a Piazza San Pietro.

Giovedì 8 marzo

TREK E POESIA

Ore 21, presso la saletta di via Santa Croce 2.

Incontro con il gruppo aperto “LO SCAFFALE CAPOVOLTO” con letture e condivisione di libri amati. Si parlerà anche della camminata che si effettuerà domenica 11 marzo al Parco Marmitte dei Giganti con lettura di poesie.

Lunedì 19 marzo

PROGETTO TREK & ERBE: CAMMINATE E ALIMENTAZIONE (DIETA KOUSMINE)

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

con FELICE SARCINELLI. “Il cibo sia la tua medicina la tua medicina sia il cibo” (Ippocrate).

relatore: prof. SERGIO CHIESA “La dieta Kousmine, essere è benessere”.

Giovedì 22 marzo

CORO CAI MILANO “CANTI DI MONTAGNA”

Ore 21, presso il Circolo Culturale di via De Amicis 17.

Concerto del CORO C.A.I. di Milano diretto dal Maestro ROBERTO PELLEGRINI.

Mercoledì 28 marzo

ASSEMBLEA DEI SOCI

Ore 21, presso la saletta di via Santa Croce 2.

L'attività dell'Associazione: presentazione dell'attività 2011 e del bilancio ed elezione del nuovo Consiglio Direttivo. Raccomandiamo la partecipazione dei soci. Relatore GIANLUCA MIGLIAVACCA.

Mercoledì 11 aprile

ASCOLTO DEGLI ALBERI E INCONTRO CON I FIORI

Ore 19, presso la saletta di via Santa Croce 2.

La dott.ssa ANNA PIGONI, socia di Trekking Italia, presenta: incontro con i fiori, il potere di risvegliare la nostra interiorità.

Martedì 17 aprile

PROGETTO TREK & ERBE: GUIDA ALLE TECNICHE DI MEDITAZIONE NELLA NATURA

Ore 20,30, presso la saletta di via Santa Croce 2.

FELICE SARCINELLI presenterà lo scrittore, viaggiatore, fotografo ITALO BERTOLASI che ci parlerà del suo libro: “Nell'anima del mondo” viaggi e pellegrinaggi in luoghi straordinari.

domenica 1

SAN GENESIO, MONTE DI BRIANZA lombardia

Un'escursione tra i piccoli nuclei rurali sparsi ai piedi del Monte più conosciuto della Brianza, massiccio prealpino che si congiunge con quello di Montevecchia e il Monte Barro. Attraverso boschi di castagni e carpini raggiungeremo l'Eremo di San Genesio.

Itinerario: Olgiate Molgora, Campsirago, S. Genesio, Airuno - media tappa ore 4,30 - dislivello 550 m.

Viaggio: treno per Olgiate Molgora. **Quota** 19 €.

Valutazione: facile/medio.



giovedì 5 - domenica 8

VALLE DI COGNE PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO RACCHETTE DA NEVE valle d'aosta

Saremo al cospetto delle vette ghiacciate più alte del Gruppo del Gran Paradiso, passando dalle foreste di conifere di fondovalle ai pascoli d'alta quota, in un ambiente grandioso popolato da camosci e stambechi che vivono sui fianchi della montagna, percorsi dal sentiero.

Itinerario: Cogne, Robat, Cretaz, Sylvenoire, Cascate di Lillaz, Valnontey, Cogne - media tappa ore 6 - dislivello 200 m - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Chivasso/Aosta e bus per Cogne. **Quota** 332 €. **Valutazione:** facile/medio.

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



venerdì 6

PIANI DI BOBBIO RACCHETTE DA NEVE lombardia

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

Itinerario: Piani di Bobbio, Zucco Orsellera, Vallone dei Camosci, Rif. Lecco, Vallone dei Mughi, Staz. Funivia - media tappa ore 4,30 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Lecco, bus per Barzio e funivia per Piani di Bobbio. **Quota** 36 €. **Valutazione:** medio.

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



venerdì 6 - domenica 8

VALLE STRETTA TREK RESIDENZIALE RACCHETTE DA NEVE piemonte

Splendida escursione in una vallata di montagne calcaree al confine con le cime del Delfinato, ricoperte di ghiaccio.

Itinerario: Melezet, Valle Stretta, Rif. i Re Magi - media tappa ore 4/5 - mezza pensione in rifugio. **Viaggio:** treno per Torino/Bardonecchia e bus navetta per Melezet. **Quota** 205 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)



venerdì 6 - domenica 8

NEL CUORE DELLE PICCOLE DOLOMITI RIFUGIO CAMPOGROSSO RACCHETTE DA NEVE veneto

Itinerario nel cuore delle Piccole Dolomiti. Il rifugio è situato in località Passo di Campogrosso, con splendida vista su Sisilla, Baffelal, Cima Mosca e molte altre splendide guglie facenti parte della catena del Carega. Notevoli gli aspetti storici e naturalistici: muretti a secco con diversi cippi risalenti ai confini tra la Serenissima Repubblica di Venezia e l'Impero Austriaco.

Itinerario: Pian delle Fugazze, Sentiero Naturalistico "A. Gresele", Rif. Campogrosso, Sentieri delle Piccole Dolomiti, Recoaro Terme - media tappa 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** 215 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

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

sabato 7

GENOVA, DALLE MURA AL MARE liguria

Trek urbano attraverso la parte storica più antica della città di Genova, alla scoperta di pochi ma significativi resti delle antiche mura che cingevano il vecchio borgo. L'itinerario, oltre che portarci ad indovinare i siti su cui sorgeva quella che fu la terza e la quarta cinta muraria (le mura più esterne, meglio conosciute, rappresentano la settima cinta), ci farà conoscere gli angoli più reconditi della vecchia Genova. Il trek si conclude con la salita alla Lanterna.

Itinerario: trek urbano nella città di Genova, visita alla Lanterna - media tappa ore 5.

Viaggio: treno per Genova.

Quota 33 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Ettore (ettore.trek@gmail.com)



domenica 8

TRAVERSATA BASSA DELLE GRIGNE RACCHETTE DA NEVE lombardia

Un'escursione ai piedi delle pareti calcaree delle Grigne, con grandi vedute sulla Brianza, la Valsassina, il Legnone, il Pizzo 3 Signori, il Resegone.

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/impegnativo.

S.A. Ivan (soulman@fastwebnet.it)

giovedì 12 gennaio

ore 19, via Santa Croce 2

CAMMINATE SULLA NEVE E ATTREZZATURE

incontro con Enrico Ferrari

sabato 14

ANTICA STRADA VALERIANA

LUNGO LA STORIA DEL SEBINO

lombardia

Il percorso si snoda nell'entroterra del Sebino orientale che coniuga la ricchezza delle testimonianze storico-artistiche con la bellezza del paesaggio. Nella tradizione orale, la Via Valeriana è l'antica strada che collegava Brescia alla Valle Camonica. Il nostro itinerario è un susseguirsi di pievi campestri, borghi rurali, edicole, torri di avvistamento e ruderi che testimoniano la presenza di fortificazioni e ospitali.

Itinerario: Pilzone, Tassano, Maspiano, Marasino (possibile pranzo in ristorante tipico), Dosso, Masenzano, Vesto, Pregasso, Marone - media tappa ore 4 - dislivello 350 m.

Viaggio: treno per Brescia e bus per Iseo/Pilzone.

Quota 27 €. **Valutazione:** facile.

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



sabato 14 - domenica 15

CIME DEL TRIANGOLO LARIANO

**MONTE PALANZANO E MONTE SAN PRIMO
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 Palanzano, Pian del Tivano, Rif. Alpetto, Bocchetta di Terrabiotta, Cima del Costone, 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 110 €. **Valutazione:** impegnativo.

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



domenica 15

ANDEER, SENTIERI INNEVATI

**E ACQUE TERMALI
1 VIAGGIO 2 TREK**

svizzera

In Svizzera, subito dopo il Passo del San Bernardino, questa piccola cittadina offre un panoramico

sentiero innevato tra boschi e montagne e una bellissima stazione invernale. Una vasca all'aperto con acqua a 34° dà la possibilità di fare un bagno circondati dalla neve.

1° itinerario: Andeer, Pignia, Zillis, trasferimento in pullman ad Andeer (possibilità di bagno termale) - media tappa ore 2,30 - dislivello 200 m.

Valutazione: facile.

2° itinerario: Andeer, Pignia, Zillis, Donath, Clugin, Andeer - media tappa ore 4 - dislivello 400 m.

Valutazione: facile.

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

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

S.A. Valentino (valegal@gmail.com)

domenica 15

PARCO VALLE DEL LAMBRO

lombardia

Istituito con la Legge Regionale del 1983, si estende lungo i 25 chilometri del fiume compresi tra i Laghi di Pusiano e di Alserio a nord e il Parco della Villa Reale di Monza a sud. Zona di spiccato interesse naturalistico, comprende ambienti tutelati come riserva naturale, sentieri e strutture per il tempo libero perfettamente integrate tra la campagna e le colline dell'alta Brianza.

Itinerario: Lambrugo, Gaggio, Oasi di Baggero, Parco di Brenno, Lambrugo - media tappa ore 4,30.

Viaggio: treno per Lambrugo. **Quota** 20 €.

Valutazione: facile.

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

domenica 15

SENTIERO DEL VIANDANTE

DA ABBADIA A LIERNA

lombardia

Antico percorso di mezza costa che transita per vecchi borghi ricchi di storia e chiese fino a fortificati, per dirigersi verso i vicini valichi alpini. Su questo tratto segnaliamo: la chiesa di San Martino, il caratteristico abitato di Rongio e la bella vista sui primi contrafforti delle Grigne.

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

Viaggio: treno per Lecco/Abbadia. **Quota** 23 €.

Valutazione: facile.

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



mercoledì 18

SENTIERI LACUSTRI

DA CIVENNA A BELLAGIO

lombardia

Bellagio, la perla del lago di Como, San Giovanni, piccolo borgo di pescatori e poi il nostro sentiero, tra terrazzamenti e vecchie barche, cascine e ruderi di nevere ormai abbandonate.

Itinerario: Civenna, Parco M.te S. Primo, Paum, Perlo, S. Giovanni, Bellagio - media tappa ore 5,30 - dislivello 600 m in salita, 880 m in discesa.

Viaggio: treno per Canzo/Asso e bus per Civenna.
Quota 29 - Over 60, 27 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

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



sabato 21

MONTE DUE MANI RACCHETTE DA NEVE

lombardia

In Valsassina, tra boschi ed alpeggi fino ai panoramici pendii del Monte Due Mani. Una caratteristica mulattiera e un sentiero lungo la Val Desio, ci guideranno sul versante nord della cima di Muschiada.

Itinerario: Maggio, Cascina Mezzacca, Cascina Rizzolo, Bocchetta di Desio, Cascina Pramira, Maggio - media tappa ore 5 - dislivello 500 m.

Viaggio: treno per Lecco e bus per Maggio. **Quota** 26 €.
Valutazione: medio.

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



sabato 21 - domenica 22

VAL VIGEZZO CIMA ZICCHER RACCHETTE DA NEVE

piemonte

Dalle piste da sci della Piana di Vigizzo, 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 con la briccola in spalla.

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

Viaggio: treno per Domodossola e trenino delle Cento Valli per Druogno. **Quota** 126 €.

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



domenica 22

VALDIGNE ALPEGGIO DI LES ORS CON POLENTATA RACCHETTE DA NEVE

valle d'aosta

Ritrovarsi dopo Capodanno con le racchette da neve in un ambiente naturale tra boschi di larici, alpeggi isolati e la vista che spazia su tutta la Valle d'Aosta e sul Bianco, occasione per rivederci e scambiare foto.

Itinerario: Challancin, Baite di Pontelles, Les Ors, Challancin - media tappa ore 3,30 - dislivello 400 m.

Viaggio: pullman per Challancin. **Quota** 47 € compresa polentata in ristorante tipico.

Valutazione: facile/medio.

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

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

domenica 22

TRAVERSATA DA COMO A TORNO "MUOVETE LE IDEE" - TREK GIOVANI

lombardia

Una camminata a mezzacosta, tra villaggi che mostrano la bellezza di luoghi incontaminati e boschi frondosi. Splendide vedute sul versante comasco del lago.

Itinerario: Como, M.te Capovico, Mezzovico, Montepiatto, Pietra Pendula, Piazzaga, Parco degli Avelli, Torno - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Como Lago. **Quota** 24 €.

Valutazione: facile.

S.A. Maria (mariatirico@interfree.it)

S.A. Elena (elena.cortellessa@trekkingitalia.org)

domenica 22

LEVANTO DAL MARE AL MONTE

liguria

Attraverso il crinale di Sopramonte il percorso abbraccia l'arco costiero del Monte delle Forche che unisce Levanto all'aereo promontorio Punta del Mesco. L'itinerario, panoramico tra l'entroterra e la costa, alterna l'azzurro del mare con il verde della macchia mediterranea.

Itinerario: Levanto, Costa del M.te delle Forche, Sella dei Bagari, S. Antonio, Punta Mesco, Casa Nuova, Levanto - media tappa ore 4,30 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Levanto. **Quota** 48 €.

Valutazione: medio.

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

domenica 22

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, Chiesetta della Trinità, 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** 23 €.

Valutazione: facile.

S.A. Natalia (natalia.strada@trekkingitalia.org)



mercoledì 25

LAGO D'ENDINE

lombardia

Questo lago, 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, Bianzano, Monasterolo, Spinone al Lago - media tappa ore 5 - disli-

vello 250 m.

Viaggio: treno per Bergamo e bus per Endine.

Quota 32 - Over 60, 30 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Giancarlo (giancarlo.corbellini@alice.it)

giovedì 26 gennaio

ore 19, via Santa Croce 2

DAI PIRENEI A SANTIAGO

incontro con Romano Beretta



sabato 28

CONCA DELLA PRESOLANA

RACCHETTE DA NEVE

lombardia

La Presolana, vero e proprio avamposto dolomitico, è la regina delle montagne bergamasche.

Itinerario: Albergo Spampatti, sentiero ad anello fino a Malga Cassinelli, Albergo Spampatti - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Bergamo e bus per Passo Presolana. **Quota** 28 €. **Valutazione:** medio.

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

sabato 28 - domenica 29

TREK E SLITTA

TRA (UN) PARADISO E (UN) INFERNO

svizzera/italia

Siamo nel "Paradis dello slittino" nel piccolo villaggio di Bergun, alle spalle di St. Moritz. Anticamente solo le slitte permettevano di raggiungere il Passo Albula e scendere verso l'Engadina. Oggi il percorso è ancora frequentato da slitte, ma solo in discesa, lungo un emozionante percorso di 9 chilometri. Effettueremo ben due discese notturne, passando sotto i più alti viadotti ferroviari e a fianco di lariceti e praterie illuminati dalla luna. Un paradiso per chi cammina e, per i buongustai... non manca mai un sorso di Inferno.

Itinerario: Preda, Bergun-Tirano in slitta, Roncaiola, Baruffini, Tirano - media tappe ore 4 - dislivello 800 m in discesa con slitta - cena autogestita e pernottamento in B&B.

Viaggio: treno per Tirano e Trenino Rosso per Preda. **Quota** 170 €. **Valutazione:** medio.

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



domenica 29

LAGO CAVLOC, PASSO DEL MALOJA

RACCHETTE DA NEVE

svizzera

Cammineremo, con le racchette da neve, in una splendida vallata dell'Engadina, in un ambiente naturale tra boschi di larici fino al suggestivo Lago Cavloc.

Itinerario: Maloja, Bitaberg, Lago Cavloc, Maloja - media tappa ore 3,30 - dislivello 400 m.

Viaggio: pullman per P.sso Maloja. **Quota** 26 €.

Valutazione: facile.

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

S.A. Ivan (soulman@fastwebnet.it)

domenica 29

MONTE MAO, ANELLO DI SPOTORNO

liguria

Dal mare all'entroterra di Spotorno, attraverso un panoramico sentiero con splendida vista sul Savonese, sul Finalese e sull'isolotto di Bergeggi.

Itinerario: Spotorno, M.te Mao, Spotorno - media tappa ore 4,30 - dislivello 500 m.

Viaggio: treno per Savona/Spotorno. **Quota** 48 €.

Valutazione: facile/medio.

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

domenica 29

COSTIERA DEL CANTO

lombardia

Dall'Abbazia Benedettina di Pontida, dove nel 1167 avvenne il famoso giuramento, si sale, attraverso boschi di castagni, alla Costa del Canto. Si scende attraverso terrazzamenti coltivati fino al complesso monastico romanico di Sant'Egidio in Fontanella, che è stato sede della comunità Casa di Emmaus, fondata da Padre Turoldo.

Itinerario: Pontida, S. Bartolomeo, Cima del Canto, S. Barbara, Abbazia di Fontanella, Pontida - media tappa ore 4 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Bergamo/Pontida. **Quota** 25 €.

Valutazione: facile.

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

martedì 31 gennaio

dalle ore 19 alle 21, via Santa Croce 2

HAPPY HOUR autogestito dai soci





mercoledì 1
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 Lecco/Dorio. **Quota** 26 - Over 60, 24 €.
Valutazione: facile.

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

sabato 4

FORTI ORIENTALI DI GENOVA
 liguria

Tutti conoscono la via classica dei Forti che si dispiegano sul crinale che divide la Val Polcevera dalla Val Bisagno. Esiste però sul lato sinistro idrografico del torrente Bisagno, su una dorsale a ferro di cavallo che emerge come un'isola in mezzo alle aree urbanizzate, una serie di Forti non molto conosciuti e frequentati, ma più integri e molto interessanti. Uno di questi, il Forte Richelieu, ha preso il nome dall'ingegnere esperto in architettura militare che ha progettato tutta la cinta muraria di Genova.

Itinerario: Genova, Torre Quezzi, Forte Ratti, Camaldoli, Forte Richelieu, Forte S.ta Tecla, Madonna del Monte, Genova - media tappa ore 5 - dislivello 550 m.

Viaggio: treno per Genova. **Quota** 34 €.

Valutazione: facile.

S.A. Ettore (ettore.trek@gmail.com)

sabato 4 - domenica 5



CAPANNA MOGNONE
TREK AUTOGESTITO
RACCHETTE DA NEVE
 svizzera

Qui l'animo dell'escursionista esulta nell'osservare la bellezza del luogo, anche se la quota è relativamente bassa, il panorama meraviglioso che si offre ai nostri occhi è memorabile: il Lago Maggiore, in lontananza il Generoso e il Lago di Lugano e molto altro ancora che non descrivo perchè vale di più andare a verificare l'impagabile visione.

Itinerario: Sementina, S. Defendente, Albarello, Capanna Mognone, Alpe Orino, Cima di Orino, S. Defendente - media tappe ore 6 - dislivello 1.100 m - pernottamento in rifugio con cena autogestita.

Viaggio: con mezzi propri. **Quota** 43 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

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



domenica 5
PASSO DEL SEMPIONE
1 VIAGGIO 2 TREK
RACCHETTE DA NEVE
 svizzera

Importante via di comunicazione sin dal tempo dei Romani, tra Italia e Svizzera: è l'antica Stockalper, prima carrozzabile di alta montagna, percorsa dalle famose diligenze e servizi postali.

1° itinerario: P.sso del Sempione, Spitzhorni, Galmjpass, Staldhorn, P.sso del Sempione - media tappa ore 5 - dislivello in salita e discesa 700 m.

Valutazione: medio/impegnativo.

2° itinerario: P.sso del Sempione, Egga, Simplon Dorf - media tappa ore 3,30 - dislivello in discesa 530 m. **Valutazione:** medio.

Viaggio: pullman per P.sso del Sempione. **Quota** 29 €.

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

S.A. Ivan (soulman@fastwebnet.it)

domenica 5

SENTIERO VERDEAZZURRO
DA SESTRI LEVANTE A MONEGLIA
 liguria

Un trek che attraversa un paesaggio grandioso, dove gli abitati sono piccoli e tranquilli e dove si incrociano strade secondarie e poco frequentate, promontori incontaminati, ricoperti dalla macchia.

Itinerario: Sestri Levante, Punta Manara, Riva Trigo, Ginestra, Torre di Punta Baffe, Moneglia - media tappe ore 5 - dislivello 800 m - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Sestri Levante. **Quota** 47 €.

Valutazione: facile.

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

domenica 5

COLLI E FORTI DI COLICO
 lombardia

Percorso molto interessante in un angolo poco noto di territorio alle porte della provincia di Sondrio: 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: Piona, Vecchia Montecchio Sud, Colico Centro, Forte Lusardi (possibile visita guidata), Vetta Montecchio Nord, Erbiola, Forte di Fuentes, Montegiolo, Colico - media tappa ore 5 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Lecco/Piona. **Quota** 26 €.

Valutazione: facile.

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

domenica 5

SENTIERO REGINA 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** 26 €. **Valutazione:** medio.



mercoledì 8

PARCO DI PORTOFINO, PUNTA CHIAPPA

liguria

Sul promontorio di Portofino, una mulattiera tra pini e lecci con belle viste sul mare. Si percorrono antiche strade di pietra: un tuffo nel passato per ritrovare il piacere di camminare nella natura.

Itinerario: Camogli, S. Rocco, S. Niccolò, Punta Chiappa, Camogli - media tappa ore 4 - dislivello 440 m.

Viaggio: treno per Camogli. **Quota** 44 - Over 60, 42 €. **Valutazione:** facile.

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



giovedì 9 febbraio

ore 21, Circolo Culturale di via De Amicis 17

FOTO RICORDO DEI TREK DI CAPODANNO

sabato 11

I VIGNETI DI MAROGGIA E LA SAGRA DI SAN BELLO

lombardia

Un'escursione a due passi da Sondrio in un ambiente quasi di "wilderness", accompagnati da spettacolari scorci sul fondovalle valtellinese.

Itinerario: Maroggia, Vigneti di Maroggia, Piasci, Monastero, Berbenno di Valtellina, Sondrio - media tappa ore 3 - dislivello 370 m in salita, 600 m in discesa.

Viaggio: treno per Sondrio e pulmino per Maroggia. **Quota** 42 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Alfredo (margalit@libero.it)



sabato 11 - domenica 12

PARCO NATURALE ALPE DEVERO 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 viaggio per Devero. **Quota** 130 €. **Valutazione:** medio.
S.A. Enrico (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)
S.A. Ivan (soulman@fastwebnet.it)



domenica 12

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** 26 €. **Valutazione:** facile/medio. **S.A.** Ettore (ettore.trek@gmail.com)
S.A. Giuseppe (fongius@fastwebnet.it)



domenica 12

PIANI DI ARTAVAGGIO
"MUOVETE LE IDEE" - TREK GIOVANI
RACCHETTE DA NEVE
lombardia

Dal rifugio Cazzaniga, posto su uno spalto roccioso nella conca dominata dallo Zuccone Campelli, la vista spazia dalle Grigne alle Orobie.

Itinerario: sui Piani di Artavaggio fino al Rif. Cazzaniga - media tappa ore 4,30 - dislivello 300 m.
Viaggio: treno per Lecco, bus per Moggio e funivia per Piani di Artavaggio. **Quota** 36 €.
Valutazione: medio.
S.A. Maria (mariatirico@interfree.it)



domenica 12

MUSEO DELLA SETA DI ABBADIA
FAMILYTREK
lombardia

5.500 bachi per produrre un chilo di seta... Alla scoperta del setificio Monti e della straordinaria macchina a ruota idraulica per la filatura dei bozzoli da seta. L'itinerario risale la Valle del Monastero e raggiunge un angolo d'aspra bellezza: la spettacolare cascata, incassata a strapiombo nell'alta parete rocciosa.

Itinerario: Abbazia Lariana, Valle del Monastero, Cascata dello Zerbo, Linzanico, Abbazia Lariana (visita guidata allo storico torcitoio) - media tappa ore 3,5 - dislivello 450 m.
Viaggio: treno per Lecco/Abbadia o con mezzi propri. **Quota** 25 € adulti, bambini solo costo viaggio.
Valutazione: facile/medio.

domenica 12

BERGAMO, TREK, ARTE E CASONCELLI...
lombardia

Lasciato il "Sentierone" della Città Bassa, si risalgono vicoli e scalette che caratterizzano il verde

versante dei colli. Dal panoramico borgo di San Vigilio alla monumentale Piazza Vecchia, racchiusa nelle quattrocentesche mura della Città Alta.

Itinerario: Stazione FS, Sentierone, Borgo S. Leonardo, Scortolzone, S. Vigilio, S. Sebastiano, Case Marone, Borgo Canale, Porta S. Alessandro, Città Alta, P.zza Vecchia, Borgo S. Tommaso, Sentierone, Stazione FS - media tappa ore 4.

Viaggio: treno per Bergamo. **Quota** n.d. €. **Valutazione:** facile.

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

lunedì 13 febbraio

ore 21, via Santa Croce 2
TREK "TEATRO IN NATURA"

incontro con il dott. MASSIMILIANO MEGALE



mercoledì 15

RISERVA PIANI DI SPAGNA
IL TEMPIETTO DI SAN FEDELINO
lombardia

Vasta piana contesa tra terra e acqua: una zona umida a sud delle Alpi e uno dei siti più importanti in Italia ed Europa per l'avifauna stanziale e migratrice che impareremo a riconoscere insieme con una sosta "Birdwatching". Visita al tempio romano di San Fedelino, situato in una suggestiva cornice in riva al fiume Mera.

Itinerario: Samolaco, Scalone, S. Fedelino, Samolaco - media tappa ore 4 - dislivello 200 m.
Viaggio: treno per Colico/Samolaco. **Quota** 27 - Over 60, 25 €. **Valutazione:** facile.
S.A. Virginio (virginio.grosso@virgilio.it)

venerdì 17 febbraio

ore 20,30, via Santa Croce 2
DA NAZARETH E BETLEMME E GERUSALEMME

incontro con ANNA COCCI GRIFONI e NICO BEARZATTO



sabato 18

SENTIERI METROPOLITANI
PROGETTO I RAGGI VERDI DI MILANO
RAGGIO 4: IL RAGGIO DELLA CAMPAGNA
lombardia

"...C'è che è circoscritto, che s'è fatto minoritario, ghezzandosi, è la campagna, il verde, la natura. La campagna, non a caso, qui, s'è fatta parco, non riesce ad essere "semplicemente" campagna. Quello che era il paesaggio indistinto che trovava lungo il suo percorso le anomalie dei borghi rurali, ora è, nella città diffusa, l'anomalia, la macchia verde nel tappeto di cemento, che si vuole circoscrivere, difendere, murare, perché non venga definitivamente sommersa dallo sfondo"

"Tangenziali" Biondillo e Monina

Itinerario: Duomo, Olmetto, Basiliche, Bligny, Ravizza, ex OM, Marco d'Agrate, Vaiano Valle, Chiara-valle - media tappa ore 5. **Quota** 8 €.

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

CARTON TUTTO PER LO SPORT POLARE



Trekking

Alpinismo

tutto per l'Avventura

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

Via Torino, 51 - tel. 02 86453034
carton@tuttoperlospport.it
sconto ai soci di Trekking Italia

GENNAIO

do 1 Lombardia / SAN GENESIO, MONTE DI BRIANZA
gio 5 . do 8 Valle d'Aosta / VALLE DI COGNE P.N.G.P. R.N.
ve 6 Lombardia / PIANI DI BOBBIO R.N.
ve 6 . do 8 Lombardia / VALLE STRETTA R.N.
ve 6 . do 8 Veneto / PICCOLE DOLOMITI R.N.
sa 7 Liguria / GENOVA DALLE MURA AL MARE
do 8 Lombardia / TRAVERSATA BASSA DELLE GRIGNE R.N.
gio 12 CAMMINATE SULLA NEVE E ATTREZZATURE, ore 19 in sede
sa 14 Lombardia / ANTICA STRADA VALERIANA
sa 14 . do 15 Lombardia / CIME DEL TRIANGOLO LARIANO R.N.
do 15 Svizzera / ANDEER, NEVE E TERME
do 15 Lombardia / PARCO VALLE REGIONALE DEL LAMBRO
do 15 Lombardia / SENTIERO DEL VIANDANTE ABBADIA-LIERNA
me 18 Lombardia / SENTIERI LACUSTRI CIVENNA-BELLAGIO
sa 21 Lombardia / MONTE DUE MANI R.N.
sa 21 . do 22 Piemonte / VAL VIGEZZO R.N.
do 22 Valle d'Aosta / VALDIGNE, ALPEGGIO DI LES ORS R.N.
do 22 Lombardia / TREK GIOVANI TRAVERSATA COMO-TORNO
do 22 Liguria / LEVANTO DAL MARE AL MONTE
do 22 Lombardia / POGGIO DELLA CORONA
me 25 Lombardia / LAGO D'ENDINE
gio 26 "DAI PIRENEI A SANTIAGO", ore 19 in sede
sa 28 Lombardia / CONCA DELLA PRESOLANA R.N.
sa 28 . do 29 Svizzera-Italia / TREK E SLITTA
do 29 Svizzera / LAGO CAVLOC, PASSO MALOJA R.N.
do 29 Liguria / MONTE MAO, ANELLO DI SPOTORNO
do 29 Lombardia / COSTIERA DEL CANTO
ma 31 HAPPY HOUR, ore 19 in sede

FEBBRAIO

me 1 Lombardia / ABBAZIA DI PIONA
sa 4 Liguria / FORTI ORIENTALI DI GENOVA
sa 4 . do 5 Svizzera / CAPANNA MOGNONE R.N.
do 5 Svizzera / PASSO DEL SEMPIONE R.N.
do 5 Liguria / SENTIERO VERDEAZZURRO, SESTRI-MONEGLIA
do 5 Lombardia / COLLI E FORTI DI COLICO
do 5 Lombardia / SENTIERO REGINA BRIENNO-CERNOBBIO
me 8 Liguria / PARCO DI PORTOFINO, PUNTA CHIAPPA
gio 9 FOTO RICORDO DEI TREK DI CAPODANNO, ore 21 via De Amicis 17
do 11 Lombardia / LUSIGNETTI DI MAROSSA E SACCA DI SAN BELLO

2012 GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO - APRILE

MARZO

gio 1 LA VIA FRANCIGENA DAL SAN BERNARDO A ROMA, ore 19 in sede
sa 3 Lombardia / IL CAMMINO DI SANT'AGOSTINO, MONZA-LISSONE
sa 3 . do 4 Emilia, Romagna / PARCO REGIONALE DI ROCCA MALATINA
do 4 Svizzera / ANDERMATT R.N.
do 4 Liguria / VIA DEI FORTI GENOVESI
do 4 Valle d'Aosta / FAMILYTREK, VAL BARTHELEMY R.N.
me 7 Lombardia / TANGENZIALI 5: MARCHIONDI SPAGLIARDI_SACCO
gio 8 Lombardia / VIA NAPOLEONA E TIGLIO GIGANTE
gio 8 TREK E POESIA, "LO SCAFFALE CAPOVOLTO", ore 21 in sede
sa 10 Svizzera / MONTE CASLANO E MUSEO DEL CIOCCOLATO
sa 10 . do 11 Svizzera / CAPANNA GARZONERA R.N.
do 11 Piemonte / VAL CURONE IN APPENNINO
do 11 Lombardia / DA VOGHERA A RIVANAZZANO
do 11 Lombardia / TREK E POESIA, MARMITTE DEI GIGANTI
me 14 Liguria / VARAZZE, ANELLO MADONNA DELLA GUARDIA
ve 16 . do 18 Svizzera / ALETSCORN R.N.
sa 17 Lombardia / PROGETTO RAGGI VERDI, RAGGIO 3
sa 17 Lombardia / MONTE PODONA
sa 17 . do 18 Liguria / 5 TERRE CON I 5 SENSI TREK & ERBE
do 18 Lombardia / RISERVA NATURALE PIRAMIDI DI ZONE
do 18 Liguria / PARCO NATURALE MONTE PORTOFINO
do 18 Veneto / VICENZA, TRA ARCHITETTURA E NATURA
lu 19 SERATA TREK & ERBE, ore 20,30 in sede
me 21 Lombardia / SANTA CATERINA DEL SASSO
gio 22 CANTI DI MONTAGNA COL CORO CAI, ore 21 via De Amicis 17
sa 24 Lombardia / IL CAMMINO DI SANT'AGOSTINO, SEREGNO-CESANO
sa 24 . do 25 Svizzera / PRIMAVERA IN VAL BERNINA ED ENGADINA
do 25 Lombardia / PARCO ALTO GARDA
do 25 Lombardia / VILLA BALBIANELLO GIORNATA FAI
do 25 Lombardia / TREK "TEATRO IN NATURA", MONTEVECCHIA
do 25 Lombardia / TREK GIOVANI MONTE MOREGALLO
me 28 Valle d'Aosta / AOSTA E DINTORNI
me 28 ASSEMBLEA DEI SOCI, ore 21 in sede
ve 30 . do 1 aprile Francia / PANORAMAS NICOISE
sa 31 Lombardia / VIE D'ACQUA, LUNGO LA MARTESANA
sa 31 . do 1 aprile Lombardia / VAL STAFFORA TREK & ERBE
sa 31 . do 1 aprile Lombardia / CORNIZZOLO-CORNI DI CANZO

APRILE

do 1 Lombardia / CORNI DI CANZO, SENTIERO GEOLOGICO

sa 11 Lombardia / I VIGNETTI DI MARUGGIA E SAGRA DI SAN BELLINO
 sa 11 . do 12 Piemonte / PARCO NATURALE ALPE DEVERO R.N.
 do 12 Liguria / MONTE SANTA CROCE SAGRA DELLA MIMOSA
 do 12 Lombardia / TREK GIOVANI PIANI DI ARTAVAGGIO R.N.
 do 12 Lombardia / FAMILYTREK, MUSEO DELLA SETA DI ABBADIA
 do 12 Lombardia / BERGAMO, TREK ARTE E CASONCELLI...
lu 13 TREK "TEATRO IN NATURA", ore 21 in sede
 me 15 Lombardia / RISERVA PIANI DI SPAGNA
ve 17 DA NAZARETH E BETLEMME E GERUSALEMME, ore 20,30 in sede
 sa 18 Lombardia / PROGETTO RAGGI VERDI, RAGGIO 4
 sa 18 Liguria / TRAVERSATA FINALBORGO-BORGIO VEREZZI
 sa 18 . do 19 Valle d'Aosta / VAL D'AYAS RIFUGIO FERRARO R.N.
 do 19 Piemonte / VAL FORMAZZA E LE TERME DI PREMIA R.N.
 do 19 Lombardia / SENTIERO REGINA ARGEGNO-OSSUCCIO
 do 19 Lombardia / COLLINE DI LAGO, TRAVERSATA DEL VERGANTE
 me 22 Piemonte / VAL VIGEZZO SENTIERO RESTELLINI R.N.
gio 23 I GRANDI TREK DELL'ALASKA E CALIFORNIA, ore 19 in sede
 ve 24 . do 26 Alto Adige / CARNEVALE AI PIEDI DELLE ODLE
 sa 25 Lombardia / I MURALES DI ARCUMEGGIA
 sa 25 . do 26 Valle d'Aosta / TREK GIOVANI IN VAL FERRET R.N.
 do 26 Piemonte / VALLE ANZASCA SENTIERI INNEVATI
 do 26 Liguria / MONTE CAPENARDO, BOSCHI E ULIVI DEL TIGULLIO
 do 26 Piemonte / SACRO MONTE DI VARALLO
ma 28 "MUOVETE LE IDEE" SERATA CON I GIOVANI, ore 19 in sede
 me 29 Lombardia / PARCO REGIONALE DELLA SPINA VERDE



PLANNING 01/

I TREK
 DEL MERCOLEDÌ
 TREK & ERBE
 TREK & TAICHI
 PROGETTO
 RAGGI VERDI
 DOMENICHE IN
 FAMIGLIA
 TREK CON PULLMAN
 LE SERATE DEL
 TREKKING ITALIA

do 1 Svizzera / PARCO GOLE DEL BREGGIA
 do 1 Lombardia / "METEOTREK" A BELLIGIO
 me 7 Lombardia / TANGENZIALI_6: OSPEDALE SACCO_CUSANO MILANINO
 me 4 Piemonte / RISERVA NATURALE DI GHIFFA
 sa 7 Piemonte / ANELLO DEL MONTE FAIE'
 sa 7 . do 8 Lombardia / VAL VARRONE
 sa 7 . lu 9 Veneto / COLLI EUGANEI, trek residenziale
 sa 7 . lu 9 Alto Adige / VIA ROMEA DI BRESSANONE, trek residenziale
 sa 7 . lu 9 Veneto / LA NATURA NEL DELTA DEL PO, trek residenziale
 sa 7 . lu 9 Liguria / PARCO NATURALE DELL'AVETO, trek residenziale
 do 8 Lombardia / SENTIERO DEL VIANDANTE, LIERNA-VARENNA
 do 8 Lombardia / LA COLLINA DI SAN COLOMBANO
 do 8 . lu 9 Lombardia / SAVOGNO E DASILE
 lu 9 Lombardia / SENTIERO MANZONIANO CON POLENTATA
 me 11 Lombardia / IN GIRO PER IL PARCO DI MONZA
me 11 SERATA "INCONTRO CON I FIORI", ore 19 in sede
 sa 14 Emilia / BOLOGNA SCONSCIUTA
 sa 14 . do 15 Lombardia, Svizzera / BOSCHI DELLA VAL VEDDASCA
 sa 14 . do 15 Lombardia / TREK "TEATRO IN NATURA" PIANI DI BOBBIO
 do 15 Liguria / CREUZA DE MA
 do 15 Lombardia / VALLE DEL MONASTERO
 do 15 Lombardia / MONTE BARRO CON L'INCONTRO CON I FIORI
ma 17 SERATA TREK & ERBE, ore 20,30 in sede
 me 18 Piemonte / IVREA E I SUOI LAGHI
 sa 21 Lombardia / SENTIERO DI SANT'AGOSTINO, CESANO-CANTU'
 sa 21 Lombardia / PROGETTO RAGGI VERDI, RAGGIO 7
 sa 21 . do 22 Lombardia / VIA DEI MONTI LARIANI, SORICO-GRAVEDONA
 do 22 Lombardia / LE CAMELIE DEL LAGO MAGGIORE
 do 22 Lombardia / PARCO NATURALE DELL'ADDA, TAI CHI
 do 22 Lombardia / CORNO DI CANZO ORIENTALE
 me 25 Lombardia / 25 APRILE, SAN MARTINO IN VALCUVIA
 me 25 Liguria / SENTIERI DI MONTE REALE
 sa 28 Lombardia / DAL GRAN BOSCONO ALLA CITTA' MURATA
 sa 28 . do 29 Piemonte / ANELLO DELLA BASSA VAL GRANDE
 sa 28 . lu 30 Valle d'Aosta / P.N.G.P. RIF. SELLA R.N.
 do 29 Svizzera / I CASTELLI DI BELLINZONA
 do 29 Liguria / MONTE ROSSOLA
 do 29 Lombardia / TREK GIOVANI MONTE PIZZOCCOLO
 do 29 . ma 1 maggio Liguria / SENTIERO VERDEAZZURRO
 do 29 . ma 1 maggio Liguria / ANTICHI BORGHI DEL SAVONESE

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 • infoliano@kimscout.com

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

Mantova Strada Chiesanuova 27/1 • Tel. 0376 262336 • infomantova@kimscout.com

Gallarate Via Venegoni 9 • Tel. 346 4789525 • infoliano@kimscout.com

sabato 18

TRAVERSATA FINALBORGO-BORGIO VEREZZI

liguria

Le sensazioni che un amante delle bellezze ambientali può provare visitando questo angolo di Liguria sono davvero indimenticabili: il blu del mare, il verde della macchia e il rosso della "Pietra" inebriano la vista.

Itinerario: Finale Ligure, Finalborgo, Borgio Verezzi, Finale Ligure - media tappa ore 5 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Finale Ligure. **Quota** 44 €.

Valutazione: facile/medio.

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



sabato 18 - domenica 19

VAL D'AYAS RIFUGIO FERRARO RACCHETTE DA NEVE

valle d'aosta

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

Itinerario: St. Jacques, Alpe Belbosco, verso il Lago Blu, 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** 122 €.

Valutazione: medio.

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



domenica 19

VAL FORMAZZA E LE TERME DI PREMIA RACCHETTE DA NEVE

piemonte

Nella sua parte più settentrionale, il Piemonte forma un piccolo triangolo che si inquina tra le montagne e confina con i territori svizzeri del Vallese e del Canton Ticino: è la Val Formazza, territorio incontaminato e di ineguagliabile bellezza.

Itinerario: Riale, Lago di Morasco, Furculi, Piana della Frua, Premia - media tappa ore 3,30 - dislivello 200 m.

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

Valutazione: facile.

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

S.A. Natalia (natalia.strada@trekkingitalia.org)

domenica 19

SENTIERO REGINA, DA ARGENNO A OSSUCCIO

lombardia

Per sentieri e vecchie mulattiere con stupende vedute sul centro lago: seguiremo il tracciato della Strada Regina, antico percorso storico che risale alla Regina Teodolina, direttrice commerciale di grande significato con l'Oltralpe.

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 27 €. **Valutazione:** facile/medio.

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

domenica 19

COLLINE DI LAGO

TRAVERSATA DEL VERGANTE

lombardia

Una piacevole escursione sulle colline moreniche del Vergante, nome derivato da un'antica famiglia locale che dominava nella zona, con splendidi scorci sul sottostante Lago Maggiore.

Itinerario: Stresa, Calogna, M.te Rosso, M.te alle Croci, Comnago, Lesa - media tappa ore 5 - dislivello 450 m.

Viaggio: treno per Stresa. **Quota** 25 €.

Valutazione: facile.

S.A. Giorgio (giorgio.vanetti@virgilio.it)



mercoledì 22

VAL VIGEZZO SENTIERO RESTELLINI RACCHETTE DA NEVE

piemonte

Ambiente tipicamente alpino, è un luogo aperto ma contemporaneamente rinserrato tra suggestive valli selvagge, un angolo anomalo, un posto da visitare. Il sentiero dei Restellini è un bel viottolo pedonale che si sviluppa in piano lungo quasi due chilometri, tra castagni, betulle e ginestre.

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

Viaggio: treno per Domodossola e trenino delle Cento Valli per Druogno. **Quota** 35 - Over 60, 33 €.

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

giovedì 23 febbraio

ore 19, via Santa Croce 2

I GRANDI TREK DELL'ALASKA E CALIFORNIA

incontro con Sergio Migliavacca



da venerdì 24 a domenica 26

CARNEVALE AI PIEDI DELLE ODLE RACCHETTE DA NEVE

alto adige

Un'area che racchiude due gruppi montuosi delle Dolomiti di Gardena e che è stata riconosciuta patrimonio universale dell'Umanità. Si trova un'eccezionale varietà geologica, foreste e una vegetazione ricca e variegata.

Itinerario: S.ta Cristina, Rif. Firenze, Wassertal, Alpe di Cistles - media tappe ore 5 - dislivello 600 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Bolzano e bus per S.ta Cristina.

Valutazione: medio.

S.A. Eugenio (eugenio.battistini@yahoo.it)

sabato 25

CARNEVALE E I MURALES DI ARCUMEGGIA

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, Aga, Arcumeggia, Vergobbio, Cuveglio - media tappa ore 5 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Cittiglio e bus per Casalzuigno.

Quota 26 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Tonino



sabato 25 - domenica 26

CARNEVALE IN VAL FERRET

REFUGIO BONATTI

"MUOVETE LE IDEE" - TREK GIOVANI

RACCHETTE DA NEVE

valle d'aosta

Paradiso immacolato in cui si cammina su soffici sentieri che si snodano tra boschi di larici e abeti. Il Rifugio Bonatti, 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 tappa ore 6 - dislivello 650 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: bus per Planpincieux. **Quota** 125 €.

Valutazione: medio/impegnativo.

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

S.A. Maria (mariatirico@interfree.it)



domenica 26

VALLE ANZASCA, LAGO DELLE FATE

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** 27



€. **Valutazione:** facile.

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

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

domenica 26

MONTE CAPENARDO

BOSCHI E ULIVI DEL TIGULLIO

liguria

Il nostro sentiero è una vecchia mulattiera nel bosco di castagno lungo la quale incontreremo cave di ardesia in disuso. Percorreremo il crinale del Capenardo tra uliveti fino a raggiungere i ponti romani dell'antica Aurelia.

Itinerario: Lavagna, S. Giulia di Centaura, M.te Zucchetto, M.te Capenardo, M.te Costello, S. Anna, Sestri Levante - media tappa ore 5 - dislivello 700 m.

Viaggio: treno per Lavagna. **Quota** 46 €.

Valutazione: medio.

S.A. Ettore (ettore.trek@gmail.com)

domenica 26

SACRO MONTE DI VARALLO

E LAGO SANT'AGOSTINO

piemonte

Facile percorso verso il piccolo Lago di Sant'Agostino, tra i monti della bassa Valsesia, conosciuto dai naturalisti perchè all'inizio della primavera una folta popolazione di rospi si dà appuntamento sulle sue sponde. Interessante visita di Varallo e del suo Sacro Monte.

Itinerario: Quarona, Lago S. Agostino, Roccapietra, Varallo, Sacro Monte di Varallo Sesia - media tappa ore 4,30 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Quarona. **Quota** 26 €. **Valutazione:** facile.

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

martedì 28 febbraio

ore 19, via Santa Croce 2

"MUOVETE LE IDEE" INCONTRO DEI GIOVANI

con Elena, Maria, Paola, Andrea e altri amici



mercoledì 29

PARCO REGIONALE DELLA SPINA VERDE

lombardia

Questo parco si estende sulla fascia collinare a nord-ovest di Como. Il territorio presenta innumerevoli motivi di interesse: particolari aspetti naturalistici ed archeologici, nonché eccezionali scorci panoramici sul lago di Como.

Itinerario: Como, Prestino, Croce di S. Eutichio, sito archeologico di Pianvalle, Cascine Respau, Parco delle Rimembranze, Castel Baradello, Como - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Como. **Quota** 21 - Over 60, 19 €.

Valutazione: facile.

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

giovedì 1 marzo

ore 19, via Santa Croce 2

LA VIA FRANCIGENA DAL S. BERNARDO A ROMA:

Incontro con Beppe Peretti.



sabato 3

IL CAMMINO DI SANT'AGOSTINO DA MONZA A LISSONE

lombardia

Il Sentiero di Sant'Agostino raggiunge e collega nelle sue tappe 25 santuari mariani presenti nella Brianza. Il percorso comprende i più importanti siti artistici e interessanti di questa zona. E' un itinerario ricco anche dal punto di vista paesaggistico, la sua lunghezza è di circa 350 chilometri, suddivisa in 14 giornate di viaggio. Viene qui proposta la prima tappa all'interno del Parco di Monza.

Itinerario: Monza, Santuario di S. Maria delle Grazie, Parco di Monza, V.le dei Sospiri sul Fiume Lambro, Ponte delle Catene, Villa Mirabello, Villa Mirabellino, Porta del Parco di Biassono, Santuario della Madonna del Borgo, Santuario della Misericordia, Stazione di Lissone - media tappa ore 3 - dislivello 250 m.

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

Valutazione: facile.

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

sabato 3 - domenica 4

PARCO REGIONALE DI ROCCA MALATINA

emilia-romagna

Questo parco è caratterizzato da alcuni spettacolari torrioni di arenaria, che svettano sulle dolci colline circostanti. Questi "sassi" derivano dalla sedimentazione di materiali avvenuta 25 milioni di anni fa. In questo luogo si uniscono pregevoli aspetti naturalistici con altri di interesse storico-architettonico, per la presenza, specie nel passato, di molteplici insediamenti umani.

Itinerario: Rocca Malatina, Sentieri del Parco Regionale e visita ai "Sassi", Casa del Mugnaio, Abbazia di Monteveglio, Monteveglio - media tappe ore 4 - dislivello 650 m - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Modena e bus per Rocca Malatina. **Quota** 116 €. **Valutazione:** medio.

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



domenica 4

ANDERMATT NEL CUORE DELLE ALPI RACCHETTE DA NEVE

svizzera

Facile escursione in alta montagna dal fascino particolare. Siamo in un altopiano tra i passi del Gottardo, dell'Oberalp e del Furkat.

Itinerario: Andermatt, Rif. Vermigel, Andermatt - media tappa ore 5 - dislivello 600 m.

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

Valutazione: medio.

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

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

domenica 4

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 su Granarolo, Stazione FS Piazza Principe - media tappa ore 5 - dislivello 350 m.

Viaggio: treno per Genova e funicolare per Righi. **Quota** 34 €. **Valutazione:** facile.

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



domenica 4

VAL BARTHELEMY FAMILYTREK

RACCHETTE DA NEVE
valle d'aosta

Una bella esperienza con le racchette da neve su bianche mulattiere, dedicata alle famiglie. Cammineremo nell'ambiente innevato dell'alta Val Barthelemy, tra boschi di larici, alpeggi isolati e con vista sulla Valle d'Aosta.

Itinerario: Lignan, Alpe Fontaney, Lignan - media tappa ore 4 - dislivello 500 m.

Viaggio: pulmino per Lignan. **Quota** 35 € adulti, bambini solo costo viaggio. **Valutazione:** medio.



mercoledì 7

SENTIERI METROPOLITANI TANGENZIALI_5

MARCHIONDI SPAGLIARDI_OSP. SACCO
lombardia

Nei giorni dell'Expo mia figlia Laura avrà 15 anni, dico ai miei due compagni di deriva. So già molte cose di come lei sarà nel 2015: avrà il classico atteggiamento da adolescente inquieta, litigherà con i genitori, ascolterà una musica impossibile, vestirà in un modo assurdo, io starò sveglia la sera, in attesa che torni a casa all'ora concordata. Di come sarà l'Expo invece, ad oggi, non sappiamo praticamente nulla. Tangenziali, Biondillo e Monina

Itinerario: Via Noale, Figino, Rho-Fiera-Milano, casa di reclusione di Bollate, Roserio, Ospedale L. Sacco

- media tappa ore 4. **Quota** 8 €.

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



giovedì 8

VIA NAPOLEONA E IL TIGLIO GIGANTE

FESTA DELLA DONNA

lombardia

Il tiglio è da sempre stato considerato dagli antichi greci una pianta sacra ad Afrodite e, quindi, simbolo della femminilità: lungo il nostro trek, incontreremo il tiglio più grande della Lombardia.

Itinerario: Bellano, Portone, Panighetto, Rif. Albiga, il Tiglio Gigante, Gisazio, Perledo, Via Napoleona, Bellano - media tappa ore 4,30 - dislivello 700 m.

Viaggio: treno per Bellano. **Quota** 25 - Over 60, 23 €.

Valutazione: medio.

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

giovedì 8 marzo

ore 21, via Santa Croce 2

TREK E POESIA "LO SCAFFALE CAPOVOLTO"

incontro con il gruppo di poesia

sabato 10

MONTE CASLANO E MUSEO DEL CIOCCOLATO

svizzera

Nel Parco Naturale del Monte Caslano, una collina che spunta dalle acque del lago di Lugano, bella passeggiata alla scoperta di un angolo di natura protetta. All'interno del parco percorreremo un sentiero didattico munito di tavole esplicative che ci aiutano a scoprire la sua ricca flora prealpina. Dulcis in fundo... il museo del cioccolato!

Itinerario: Ponte Tresa, Caslano, visita al Museo del Cioccolato (dove avremo la possibilità di acquistare i tradizionali coniglietti pasquali), Stremdone, Sentiero Natura, Sassalto, Ponte Tresa - media tappa ore 4 - dislivello 300 m.

Viaggio: treno per Varese e bus per Ghirla/Ponte Tresa. **Quota** 27 €. **Valutazione:** facile.

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



sabato 10 - domenica 11

CAPANNA GARZONERA

IN VAL LEVENTINA SOTTO LA LUNA

RACCHETTE DA NEVE

svizzera

Godremo dell'aria pura di queste montagne coperte di neve: Poncione di Sambuco, Tremorgio, Sassello e Pizzi Massari. 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 Garzonera, Motto del Toro, Nante - media tappe ore 5 - dislivello 400 m - pernottamento in capanna con cena autogestita.

Viaggio: con mezzi propri per Airolo.

Quota 53 €. + spese viaggio.

Valutazione: medio/impegnativo.

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

S.A. Eugenio (eugenio.battistini@yahoo.it)



domenica 11

VAL CURONE IN APPENNINO

1 VIAGGIO 2 TREK

piemonte

La storia della Val Curone è strettamente legata alla sua posizione geografica: un'area confinante con la Pianura Padana da un lato e con l'Appennino Ligure dall'altro. La valle è stata, fin dai tempi più antichi, un'importante via di comunicazione verso il mare.

1° itinerario: Caldirola, M.te Giarolo, Caldirola - media tappa ore 4 - dislivello 450 m.

Valutazione: medio.

2° itinerario: Caldirola, M.te Gropà, M.te Panà, M.te Coserone, M.te Ebro, Caldirola - media tappa ore 6

- dislivello 850 m. **Valutazione:** medio/impegnativo.

Viaggio: pullman per Caldirola. **Quota** 26 €.

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

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

domenica 11

SUL TRACCIATO DELLA VECCHIA FERROVIA

DA VOGHERA A RIVANAZZANO

lombardia

Vecchia linea secondaria delle Ferrovie dello Stato, nacque nel '31 per collegare i vari comuni della Val Staffora con la Milano-Genova, per rendere più raggiungibile il centro termale di Salice Terme. Venne chiusa nel '66 come "ramo secco".

Itinerario: Voghera, Codevilla, Retorbido e le sue Cantine, Rivanaazzano, lungo il Fiume Staffora, Vigneti d'Oltrepò, Voghera - media tappa ore 4.

Viaggio: treno per Voghera. **Quota** 26 €.

Valutazione: facile.

S.A. Ettore (ettore.trek@gmail.com)

domenica 11

PARCO NATURALE MARMITTE DEI GIGANTI

TREK E POESIA

lombardia

Chiavenna, con le sue testimonianze storiche legate ai traffici commerciali dell'antica viabilità verso i valichi alpini, è la base di partenza di questo percorso che consente di visitare da vicino le singolari "Marmitte dei Giganti". Grande attrazione sono le "Cascate dell'Acqua Fraggia", tra le più spettacolari delle Alpi.

Itinerario: Chiavenna, Parco delle Marmitte dei Giganti, Prosto, Cascate dell'Acqua Fraggia, Piuro, Sentiero del Fiume, Chiavenna - media tappa ore 4

Viaggio: treno per Chiavenna. **Quota** 29 € + pranzo facoltativo al Crotto del Fuin. **Valutazione:** facile.

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



mercoledì 14

VARAZZE
ANELLO MADONNA DELLA GUARDIA
liguria

Panoramico giro ad anello che ci porta prima alla cappella del Beato Iacopo da Varagine ed alla Chiesa della Madonna della Guardia, alta e panoramica sulla costa tra Savona e Voltri, per ritornare al mare sottostante.

Itinerario: Varazze, S. Giuseppe, Beato Iacopo, Santuario Madonna della Guardia, Ca Nova, Varazze - media tappa ore 5 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Varazze. **Quota** 39 - Over 60, 37 €.

Valutazione: facile/medio.

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



da venerdì 16 a domenica 18

ALETSCORN: IL GHIACCIAIO
PIU' LUNGO DELLE ALPI
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 (enrico.ferrari@trekkingitalia.org)

sabato 17

MONTE PODONA
lombardia

Percorso ad anello che tocca due cime della medesima montagna che viene comunemente chiamato il "giro delle Podone": un trek di grande interesse panoramico e storico.

Itinerario: Nembro, Santuario dello Zuccarello, Lonno, Forcellino, Cime Podona Sud e Nord, Salmezza, Val Formica, Lonno, Nembro - media tappa ore 5 - dislivello 900 m.

Viaggio: treno per Bergamo e tramvia per Nembro. **Quota** 20 €. **Valutazione:** medio/impegnativo.

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



sabato 17
SENTIERI METROPOLITANI
PROGETTO I RAGGI VERDI DI MILANO
RAGGIO 3: VERSO MILANO
SANTA GIULIA E MONLUÈ
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 specchio di Santa Giulia già costruito, dove un tempo c'erano le vecchie acciaierie Redaelli."

M. Alferi, Corriere della Sera

Itinerario: Duomo, Università Statale, Tribunale, Besana, L.go Marinai d'Italia, Parco Alessandrini, Ortomercato, Rogoredo, Milano Santa Giulia, Via Bonfadini, S. Lorenzo di Monluè - media tappa ore 5. **Quota** 8 €.

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





sabato 17 - domenica 18
**NELLE 5 TERRE CON I 5 SENSI
 TREK & ERBE**

liguria

In uno dei tratti di costa più belli e celebrati d'Italia cammineremo, riconosceremo e raccoglieremo erbe officinali ad uso medicinale, alimentare e cosmetico.

Itinerario: Levanto, Punta Mesco, Eremo di S. Antonio, M.te Vè, Colla di Gritta, Madonna di Soviore, Madonna di Reggio, Vernazza, Corniglia, Porciano, Volastra, Manarola - media tappe ore 6 - dislivello 500 m - mezza pensione in foresteria del Monastero.

Viaggio: treno per Sestri Levante. **Quota** 102 €.

Valutazione: medio.

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



domenica 18
RISERVA NATURALE PIRAMIDI DI ZONE
 lombardia

A Zone, nell'alto lago d'Iseo, effettueremo un itinerario ad anello attraverso le "Forcelle", con salita alle Corna "Trentapassi", per raggiungere poi la riserva delle Piramidi con i suoi singolari calanchi alti sino a 30 m.

Itinerario: Zone, "Forcelle", Corna Trentapassi (salita facoltativa), Piramidi di Cislano - media tappa ore 4 - dislivello 350 m.

Viaggio: pullman per Zone. **Quota** 44 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Valentino (valegal@gmail.com)

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

domenica 18
**PARCO NATURALE MONTE PORTOFINO
 1 VIAGGIO 2 TREK**

liguria

Si percorrono antiche strade di pietra, un tuffo nel passato per ritrovare il piacere di camminare nella natura. Sul promontorio di Portofino, una mulattiera tra pini e lecci con belle viste sul mare.

1° Itinerario: Camogli, S. Rocco, Pietre Strette, S. Fruttuoso, Base Zero, Prato, Portofino - media tappa ore 5,30 - dislivello 600 m.

2° Itinerario: Camogli, S. Rocco, S. Niccolò, Batterie (passaggio attrezzato), Colle della Torretta Doria, S. Fruttuoso, Base Zero, Prato, Portofino - media tappa ore 6,30 - dislivello 700 m.

Viaggio: treno per Camogli. **Quota** 47 €.

Valutazione: facile/medio.

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

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

domenica 18
VICENZA: TRA ARCHITETTURA E NATURA
 veneto

Un trek nella città del Palladio, luogo d'arte tra i più importanti del Veneto, dove ci potremo immergere nei luoghi naturalistici della città per ammirare gli straordinari aspetti architettonici.

Itinerario: Stazione FS, Santuario della Madonna di Monte Berico, Villa Guiccioli, Sentiero del Silenzio, Rotonda, Villa Vilmarana dei Nani, Corso Palladio, Centro Storico - media tappa ore 5.

Viaggio: treno per Vicenza. **Quota** 36 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Marina Tonolo

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

lunedì 19 marzo
 ore 20,30, via Santa Croce 2
SERATA PROGETTO TREK & ERBE
 incontro con Felice Sarcinelli



mercoledì 21
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** 24 - Over 60, 22 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Tonino.

giovedì 22 marzo
 ore 21, Circolo Culturale di via De Amicis 17
CANTI DI MONTAGNA COL CORO CAI MILANO
 diretto dal Maestro Roberto Pellegrini



sabato 24
**IL CAMMINO DI SANT'AGOSTINO
 DA SEREGNO A CESANO MADERNO**
 lombardia

Il Sentiero di Sant'Agostino raggiunge e collega nelle sue tappe 25 santuari mariani presenti nella Brianza. Il percorso comprende i più importanti siti artistici e interessanti di questa zona. E' un itinerario ricco anche dal punto di vista paesaggistico, la sua lunghezza è di circa 350 chilometri, suddivisa in 14 giornate di viaggio. Viene qui proposta la seconda tappa.

Itinerario: Seregno, Santuario Madonna di S.ta Valeria, Desio, Santuario Madonna del Pellegrino, Santuario S.ta Maria della Frasca, Cesano Maderno - media tappa ore 5 - dislivello 150 m.

Viaggio: treno per Seregno. **Quota** 17 €.

Valutazione: facile/medio.

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

sabato 24 – domenica 25

PRIMAVERA IN VAL BERNINA ED ENGADINA

svizzera

Viaggio-trek primaverile con l'entusiasmante ferrovia retica (Patrimonio dell'Unesco) che attraversa le spettacolari valli Poschiavo, Bernina, Engadina. Un treno che "scala la montagna" e oltrepassato Poschiavo, il Bernina Express raggiunge l'eccezionale punto panoramico dell'Alpe Grum e il "tetto" dell'itinerario, l'Ospizio Bernina.

Itinerario: Bernina Sout, Morteratsch, Alpe Veglia, Pontresina, St. Moritz, Lej Nair, Silvaplana - media tappa ore 3/4,30 - dislivello 250 m - pernottamento in ostello.

Viaggio: treno per Tirano e Bernina Express per Morteratsch. **Quota** 133 €. **Valutazione:** facile.



domenica 25

PARCO ALTO GARDA 1 VIAGGIO 2 TREK

lombardia

Arte e natura si fondono in questo itinerario dal fascino irripetibile, sulla riviera occidentale del Garda. L'ero di San Valentino venne costruito nel 1650 dai sopravvissuti alla peste che si erano rifugiati tra queste rocce per sfuggire al contagio.

1° itinerario: Gargnano, Il Pis, Eremo di S. Valentino, Mosaga, Gargnano - media tappa ore 5 - dislivello 600 m. **Valutazione:** medio.

2° itinerario: Bogliaco, Zunino, Chiesa di S. Maria Navazzo, Villa Lena, M.te Castello di Gaino, Bogliaco - media tappa ore 6 - dislivello 800 m. **Valutazione:** impegnativo (passaggi con corde fisse).

Viaggio: pullman per Gargnano/Bogliaco. **Quota** 45 €. **Valutazione:** impegnativo.

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

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

domenica 25

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'oli", 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 Soccorso, 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.

Valutazione: facile.

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



domenica 25

MONTEVECCHIA TREK "TEATRO IN NATURA"

lombardia

Nel Parco di Montevecchia e Valle del Curone sono presenti numerose specie animali e vegetali, tre habitat sono inoltre di interesse prioritario: le "sorgenti petrificanti", i "prati magri", i "boschi umidi". Il teatro, in questo contesto, ci dà l'opportunità di dare spazio alla spontaneità che è dentro di noi. Non è necessaria alcuna esperienza teatrale precedente.

Itinerario: il Laboratorio teatrale si svolgerà lungo l'itinerario che risale il corso del torrente Curone: Merate, Cascine Bagaggera, Cà Soldato, Santuario, Strada Panoramica, Sentiero dei Cipressi, Merate - media tappa ore 4,30 - dislivello 250 m.

Viaggio: treno per Merate. **Quota** 45 €.

Valutazione: facile.

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

domenica 25

MONTE MOREGALLO "MUOVETE LE IDEE" - TREK GIOVANI

lombardia

Questo monte è dirimpetto ai Corni di Canzo all'interno del Triangolo Lariano; sovrasta Valmadrera e consente un panorama bellissimo su tutto il variante lecchese del lago e sulle Grigne.

Itinerario: Canzo, Rif. 3° Alpe, Acqua del Fò, M.te Moregallo, Canzo - media tappa ore 7 - dislivello 850 m - alcuni tratti con sentiero attrezzato.

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

Valutazione: impegnativo.

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

S.A. Maria (mariaririco@interfree.it)

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



mercoledì 28

AOSTA E DINTORNI valle d'aosta

Fondata dai Romani nel 25 A.C., per controllare le vie alpine verso le Gallie, numerose sono le loro testimonianze architettoniche. Lasciata la città, ci trasferiremo all'imbocco della Valle di Cogne per incamminarci lungo il suggestivo sentiero dell'imponente acquedotto del Pondel, opera romana tra le meglio conservate in Europa.

Itinerario: Visita della Città: Cinta Muraria, Porta Praetoria, Arco di Augusto, Teatro Romano - media tappa ore 4.

Viaggio: treno per Chivasso/Aosta.

Quota 42 - Over 60, 40 €. **Valutazione:** facile.

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

mercoledì 28 marzo

ore 21, via Santa Croce 2 **ASSEMBLEA DEI SOCI**

incontro con GIANLUCA MIGLIAVACCA

da venerdì 30 a domenica 1 aprile

PANORAMAS NIÇOISE

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 Gîpasse, 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 n.d. €. **Valutazione:** medio.

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

sabato 31

VIE D'ACQUA: LUNGO LA MARTESANA DA MILANO A GORGONZOLA

lombardia

Il Naviglio della Martesana ebbe questo nome, per il contado che avrebbe attraversato, da Francesco Sforza nel 1457. Situato a sud del Canale Villoresi, è navigabile, largo dai 9 ai 18 metri e lungo 38 chilometri. E' di collegamento tra Milano ed il fiume Adda.

Itinerario: Cassina de Pomm, Vimodrone, Cernusco sul Naviglio, Cassina de Pecchi, Gorgonzola - media tappa ore 5.

Viaggio: MM3 fermata Sondrio. **Quota** 10 €.

Valutazione: facile.

S.A. Loredana (loredana.comotti@trekkingitalia.org)



sabato 31 - domenica 1 aprile

I SENTIERI DELL'ALCHIMISTA VAL STAFFORA TREK & ERBE

lombardia

“Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà”. Come antichi alchimisti alla ricerca dell'eterna giovinezza, celebriamo l'arrivo della Primavera raccogliendo gemme, germogli, foglie, fiori per creare un elisir con le nostre mani.

Itinerario: Spizzirò, Costa della Mula, Casa Panzini, S. Alberto Borgo, S. Alberto di Butrio, Vignola, Castello di Oramala, Varzi - media tappe ore 6 - dislivello 650 m - mezza pensione in agriturismo.

Viaggio: treno per Voghera e bus per Spizzirò. **Quota** 96 €. **Valutazione:** medio.

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



CORNI DI CANZO TREK, MUSICA E MERENDA

Il nostro primo trek, organizzato nel 1985, aveva come meta proprio i Corni di Canzo. Da allora ci siamo sporcati gli scarponi con la terra di tutto il mondo, imparando uno stile di viaggio in sintonia con la natura e l'amicizia.

Domenica pomeriggio 1 aprile al rifugio Prim'Alpe: un appuntamento speciale con tutti i partecipanti ai trek dei Corni, il nostro socio ed amico Alberto ci regalerà tanto bella musica e ci sarà una merenda con prodotti tipici del territorio gestita da Lega Ambiente.

sabato 31 - domenica 1 aprile

BALCONATA DAL CORNIZZOLO AI CORNI DI CANZO lombardia

Il Cornizzolo, ultima cima delle Prealpi verso sud, è inconfondibile dalla pianura e gode di un panorama eccezionale. Questo splendido trek, dal Cornizzolo ai Corni, unisce interessi ambientali e geologici.

Itinerario: Canzo, Fonte Gajum, M.te Cornizzolo, Rif. Consiglieri, M.te Rai, La Colma, Rif. SEV, Colmetta dei Corni, Rif. Prim'Alpe (ore 15 musica e merenda), Canzo - media tappe ore 6 - dislivello 1.100 m - mezza pensione in rifugio. **Viaggio:** treno per Canzo. **Quota** 93 €. **Valutazione:** impegnativo. **S.A.** Riccardo (riccardo_caserini@yahoo.it)

domenica 1 aprile

CORNI DI CANZO SENTIERO GEOLOGICO E LO SPIRITO DEL BOSCO

L'escursione va dal Sentiero Geologico della Val Ravella alla scoperta dei massi erratici sino al sentiero Spirito del Bosco che da sempre è il regno della fantasia, rifugio di creature fatate...

Itinerario: Canzo, Fonte Gajum, Sentiero Geologico, S. Miro, Rif. Terz'Alpe, Sentiero Spirito del Bosco, Rif. Prim'Alpe (ore 15 musica e merenda), Canzo - media tappa ore 4 - dislivello 400 m.

Valutazione: facile. **Viaggio:** treno per Canzo. **Quota** 30 €. **Valutazione:** medio.

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

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

Prenotarsi entro lunedì 26 marzo.



domenica 1
PARCO GOLE DEL BREGGIA
 svizzera

Interessante escursione in una regione del Luganese, meta ideale per chi voglia approfondire temi geologici e archeologici immerso in un contesto naturale indimenticabile.

Itinerario: Breggia Ghitello, Val Magna, Colle S. Pietro, Mulino di Canna, Bulzun dal Diavul, Breggia - media tappa ore 5 - dislivello 700 m.

Viaggio: treno per Chiasso e bus per Breggia. **Quota** 24 €. **Valutazione:** medio.

S.A. Natalia (natalia.strada@trekkingitalia.org)

domenica 1
BELLAGIO, LA PERLA DEL LARIO
"METEO TREK"

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** 34 €. **Valutazione:** facile.

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



mercoledì 4
SENTIERI METROPOLITANI
TANGENZIALI_6
OSPEDALE SACCO_CUSANO MILANINO
 lombardia

Ecco perché trovo difficile questa tappa. Girare su queste strade è continuamente combattere la lotta fra la vita urbana che inevitabilmente muta e la mia memoria che cerca di ricostruire caparbiamente e saldamente la mia infanzia. Il cantiere sulla mia destra è allo stesso tempo una buona notizia (non so cosa stiano costruendo, ma sembra architettonicamente valido) e, però, anche uno scarabocchio sulla foto color seppia della mia memoria...

Tangenziali, Biondillo e Monina

Itinerario: Ospedale L. Sacco, Quarto Oggiaro, Ipercoop Metropoli, Via Ippocrate, Via Comasina, Bresso, Cusano Milanino - media tappa ore 4. **Quota** 8 €.

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



mercoledì 4
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** 32 - Over 60, 30 €. **Valutazione:** facile/medio.

S.A. Natalia (natalia.strada@trekkingitalia.org)

sabato 7
ANELLO DEL MONTE FAIÈ
 piemonte

Il Sentiero Natura, che inizia nella conca di Ompio, porta fino alla cima del Monte Faiè seguendo un itinerario che permette di conoscere ed apprezzare la natura e la storia del luogo. Punto tra i più panoramici e suggestivi dell'intera valle, il Faiè, già nel nome, indica qual'è l'aspetto che lo contraddistingue: un'estesa e ombrosa faggeta.

Itinerario: Mergozzo, Bracchio, Alpe Vercio, Colma del Vercio, M.te Faiè, Alpe Ompio, Ruspeso, Cappella di Erfio, Mergozzo - media tappa ore 6 - dislivello 350 m in salita, 1.000 m in discesa.

Viaggio: treno per Mergozzo. **Quota** 26 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Tonino

sabato 7 - domenica 8
VAL VARRONE
 lombardia

Piccola valle fluviale nel cuore verde della Valsassina e delle Prealpi Oroliche, dove scorre il torrente Varrone. Un'oasi incontaminata della Lombardia, ricca di flora, di fauna e di storia.

Itinerario: Premana, Gabi, Gebbio, Rif. Casera Vecchia, Premana - media tappe ore 6 - dislivello 700 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Lecco e bus per Introbio.

Quota 83 €. **Valutazione:** medio.

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

da sabato 7 a lunedì 9
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 luo-

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

ghi 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 e pulmino per Abano Terme. **Valutazione:** medio.

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

da sabato 7 a lunedì 9

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 Romena che incontra il fascino storico di Brixen.

Itinerario: Bressanone, Castelano, Chiusa, Abbazia di Sabbiona, Castello di Velturmo, Novacella, Bressanone - media tappe ore 6 - dislivello 450 m - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Bressanone. **Quota** 240 €.

Valutazione: medio.

S.A. Giancarlo (giancarlo.corbellini@alice.it)

da sabato 7 a lunedì 9

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, valli da pesca, dune fossili, golene, argini e scanni.

Itinerario: Cà Vendramin, navigazione alla foce del Po di Pila, escursioni in bicicletta nel Gran Bosco della Mesola e lungo la Sacca degli Scardovari, Penisola di Boscoforte, Comacchio - media tappe ore 4 - mezza pensione in ostello.

Viaggio: pulmino per Santa Giustina. **Quota** 258 €.

Valutazione: facile. **S.A.** Domitilla

da sabato 7 a lunedì 9

PARCO NATURALE DELL'AVETO TREK RESIDENZIALE

liguria

Alla scoperta di un parco naturale "protetto" dell'Appennino ligure che, situato nell'entroterra del Tigullio, tutela una delle aree naturali più interessanti per valori ambientali. Incontreremo paesaggi d'alta montagna, pascoli ed estese faggete, castagneti, orti e uliveti in un paesaggio rurale ben conservato.

Itinerario: P.sso del Bocco, M.te Zatta, P.sso dei Ghiffi, P.sso della Scaletta, P.sso dell'Incisa, P.sso

dei Porciletti, Fontana del Becio, Prato Pinello, Poggio Buenos Aires, P.sso del Bocco - media tappe ore 7 - dislivello 600 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Genova/Chiavari e bus per Passo del Bocco. **Valutazione:** medio.

S.A. Ettore (ettore.trek@gmail.com)

domenica 8

SENTIERO DEL VIANDANTE DA LIERNA A VARENNA lombardia

Antico e panoramico percorso di mezzacosta che dai borghi di Abbadia, Maggiana, Rongio transitava dai fertili di Vezio, Dervio, Coreno 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** 24 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Ivan (soulman@fastwebnet.it)

domenica 8

LA COLLINA DI SAN COLOMBANO lombardia

Solitario colle situato nel bel mezzo della Pianura Padana a circa 40 km da Milano, con i suoi terreni sabbiosi e calcarei che ne favoriscono la permeabilità rendendolo asciutto. I suoi soleggiati pendii, offrono condizioni ottimali per la coltura della vite e della produzione di vini Doc.

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, Madonna del Latte, Strada dei Valloni, Azienda Agricola con possibile degustazione, S. Colombano - media tappa ore 4,30.

Viaggio: bus per San Colombano al Lambro.

Quota 20 €. **Valutazione:** medio.

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

domenica 8 - lunedì 9

SAVOGNO E DASILE... DOVE IL TEMPO SI E' FERMATO

lombardia

Attraverso le spettacolari mulattiere che risalgono la Valle dell'Acqua Fraggia, alla scoperta di borghi dimenticati che conservano l'architettura rurale con case in pietra e loggiati in legno.

Itinerario: Chiavenna, Piuro, Cascate dell'Acqua Fraggia, Savogno, Dasile, Pigione, Crana, Prosto, Chiavenna - media tappe ore 5 - dislivello 700 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Chiavenna. **Quota** n.d. €.

Valutazione: medio.

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

lunedì 9

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 400 m.

Viaggio: treno per Lecco. **Quota** 22 € + polenta 15 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Valentino (valegal@gmail.com)



mercoledì 11 IN GIRO PER IL PARCO DI MONZA lombardia

La Villa Reale, costruita nel 1777 in stile francese con estensione a nord in stile inglese, fu commissionata dall'Arciduca Ferdinando d'Austria. I giardini erano luoghi di acclimatazione di specie autoctone. Nel 1805 un decreto napoleonico costituisce il Parco Maggiore come luogo di delizia, di tenuta agricola e di tenuta di caccia, sul modello dei grandi parchi francesi come quello di Versailles.

Itinerario: Monza Stazione FS, Centro Città, Villa Reale, Giardini, Sentieri del Parco, Ville Mirabello e Mirabellina, Stazione FS - media tappa ore 4.

Viaggio: treno per Monza. **Quota** 16 - Over 60, 14 €.

Valutazione: facile.

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



mercoledì 11 aprile

ore 19, via Santa Croce 2

SERATA DEDICATA ALL'INCONTRO CON I FIORI

Incontro con la dott.ssa Anna Pignoni.

sabato 14

BOLOGNA SCONOSCIUTA

emilia

Il percorso si snoda tra ville con giardini da mille e una notte, tra parchi da mille varietà di alberi e arbusti dove nidificano numerose specie di uccelli, per poi giungere, attraverso il bel porticato lungo tre chilometri e mezzo, al Santuario della Madonna di San Luca.

Itinerario: Bologna, P.ta Saragozza, Colle della Guardia, S. Luca, Sentiero dei Bregoli, Parco Talon, Casalecchio di Reno, Bologna (centro storico) - media tappa ore 5 - dislivello 200 m.

Viaggio: treno per Bologna. **Quota** 44 €.

Valutazione: facile.

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



sabato 14 - domenica 15
BOSCHI DELLA VAL VEDDASCA
lombardia/svizzera

Traversata confinale 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, Lemino, Alpe Fontana, Sentiero 3V, Creva, Luino - media tappe ore 6 - dislivello 1.400 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Gallarate e bus per Luino/Dumenza. **Quota** 95 €. **Valutazione:** medio/impegnativo.
S.A. Tonino



sabato 14 - domenica 15
PIANI DI BOBBIO
TREK "TEATRO IN NATURA"
lombardia

Esteso ed ondulato piano inclinato coperto da pascolo e dominato dalla cerchia rocciosa dello Zuccone Campelli, situato a cavallo della Valsassina e della Valtorta. Il teatro, in questo contesto, ci dà l'opportunità di dare spazio alla spontaneità che è dentro di noi e conoscere nuove frontiere dell'essere e dell'agire. Non è necessaria alcuna esperienza teatrale precedente.

Itinerario: Piani di Bobbio, Zucco Orsellera, Rif. Lecco, Vallone dei Camosci, Staz. Funivia - media tappa ore 4,30 - dislivello 200 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Lecco, bus per Barzio e funivia per Piani di Bobbio. **Quota** 135 €. **Valutazione:** medio.
S.A. Franco (tagliaferri.franco@tiscali.it)



domenica 15
CREUZA DE MA
liguria

Abbandonando il classico Sentiero Verdeazzurro, ci innalzeremo camminando tra ulivi e vigneti, fino ad arrivare ai castagneti delle pendici del Monte Cordona, stupendo punto panoramico sul Golfo Paradiso.

Itinerario: Genova Nervi, M.te Giugo, Sella del M.te Cordona, M.te Castelletti, Bogliasco - media tappa ore 5 - dislivello 750 m.

Viaggio: pullman per Genova Nervi. **Quota** 26 €.
Valutazione: medio.

S.A. Ettore (ettore.trek@gmail.com)
S.A. Eugenio (eugenio.battistini@yahoo.it)

domenica 15
VALLE DEL MONASTERO
lombardia

Itinerario lacustre-montano tra Abbazia e Mandello del Lario. Lasciato il lungolago si risalgono le storiche mulattiere che raggiungono i dismessi alpeggi

e le propaggini ai piedi della Grignetta. Il panoramico percorso, circondato da guglie e pinnacoli della cresta Segantini, descrive un ferro di cavallo attorno alla Valle del Monastero, dove nella profonda forra scorrono le acque del torrente Zerbo.

Itinerario: Abbazia, Molini, Navegno, Mulattiera del Carettone, Pra Lugadega, Campelli, Colonghe, Caviggino, Crebbio, Mandello - media tappa ore 6 - dislivello 800 m.

Viaggio: treno per Abbazia, ritorno battello Mandello/Lecco. **Quota** 21 €. **Valutazione:** medio.

domenica 15
PARCO DEL MONTE BARRO
"ISOLA TRA I GHIACCI"
TREK DEDICATO ALL'INCONTRO CON I FIORI
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. Cammineremo prestando attenzione alle forme di vita della terra, anche le più minute: i fiori non sono solo fiori, essi si rivelano come immagini viventi della ricchezza espressiva della natura e della vita dell'interiorità umana. Sarà utile che ogni partecipante abbia con sé un piccolo taccuino ed una penna.

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

Viaggio: treno per Sala al Barro. **Quota** 21 €.
Valutazione: facile/medio.

S.A. Giuly (giulyrigamonti@gmail.com)
S.A. Anna (pigioni.a@alice.it)

martedì 17 aprile
ore 20,30, via Santa Croce 2
SERATA PROGETTO TREK & ERBE
incontro con Felice Sarcinelli e Italo Bertolasi



mercoledì 18
IVREA E I SUOI LAGHI
piemonte

Un trek urbano attraverso la storia, alla scoperta della città antica e della città moderna, continuando il cammino verso l'anfiteatro morenico di Ivrea, con la sua storia geologica, i suoi laghi, le torbiere, in un contesto naturalistico di particolare bellezza.

Itinerario: Ivrea: Anfiteatro Romano, Naviglio, Mulino Oderio, Torre di S.to Stefano, Talponia, Borghetto e Ponte Vecchio, Castello, Palazzo della Credenza, Cattedrale, Teatro Romano, Palazzo Comunale; bus per Montalto Dora, Chiesa S.ta Croce, S. Pietro Martire, Lago Sirio, "Terre Ballerine", Lago Pistono, Lago Nero, Borgofranco - media tappa ore 6,30.

Viaggio: treno per Chivasso/Ivrea. **Quota** 35 - Over 60, 33 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Natalia (natalia.strada@trekkingitalia.org)



sabato 21
SENTIERO DI SANT'AGOSTINO
DA CESANO MADERNO A CANTU'
 lombardia

Il Sentiero di Sant'Agostino raggiunge e collega nelle sue tappe 25 santuari mariani presenti nella Brianza. Il percorso comprende i più importanti siti artistici e interessanti di questa zona. E' un itinerario ricco anche dal punto di vista paesaggistico, la sua lunghezza è di circa 350 chilometri, suddivisa in 14 giornate di viaggio. Viene qui proposta la terza tappa.

Itinerario: Cesano Maderno, Cucciago, Santuario Madonna della Neve, Santuario Madonna dei Miracoli, Cantù - media tappa ore 6 - dislivello 150 m.

Viaggio: treno per Cesano Maderno.

Quota 20 €. **Valutazione:** facile.

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



sabato 21
SENTIERI METROPOLITANI
PROGETTO I RAGGI VERDI DI MILANO
RAGGIO VERDE_7:
IL RAGGIO VERSO L'EXPO 2015
 lombardia

Il raggio_verde n° 7 parte dal centro monumentale milanese percorrendo la sezione delle mutazioni urbane dovute in parte al volano di EXPO 2015. Ci accorgeremo di come la città si sia trasformata - dettagli urbani, sedimenti incontrollati o governati - e stia mutando in metropoli. Col naso all'insù ci chiederemo come una città cambia, chi la governa, quali fili la cittadinanza non riesce più a controllare. E allora questo percorso diventa un richiamo alla partecipazione positiva.

Itinerario: Duomo, Dante, Cairoli, Castello, Sempione, Pagano, P.zza 6 Febbraio, Fiera City Life, Parco Portello, QTB, Jewellery Center, M.te Stella, Bonola, Pero, Fieramilanocity - media tappa ore 5. **Quota 8 €.**

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



sabato 21 - domenica 22

LA VIA DEI MONTI LARIANI
DA SORICO A GRAVEDONA

lombardia

Avvincente itinerario escursionistico, da Cernobbio a Sorico, che collega località disseminate lungo le montagne della sponda occidentale del lago di Como. Nel nostro trek di due giorni, affronteremo l'ultimo tratto del percorso, il più selvaggio, con panorami grandiosi sull'Alto Lago, Valtellina e Val Chiavenna.

Itinerario: Sorico, S.Miro, Peledo, Fordeccia, Rif. Dalco, Pome, Pighee, Trobbio, Barro, Ponte di Dangi, Livo, Gravedona - media tappe ore 5,30 - dislivello 1.000 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Colico e bus per Sorico. **Quota 84 €.** **Valutazione:** medio/impegnativo.

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





domenica 22

LE CAMELIE DEL LAGO MAGGIORE SENTIERO BORROMEO DA CANNOBIO A CANNERO

lombardia

Escursione su una rete di antichi sentieri che si sviluppa tra i paesi della zona costiera del lago Maggiore. Alla scoperta di alpeggi di media quota, nuclei rurali e testimonianze della presenza dell'uomo sul territorio.

Itinerario: Cannobio, Molinoggio, Carmine Superiore, Cannero - media tappa ore 4 - dislivello 250 m.

Viaggio: pullman per Cannobio. **Quota** 28 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Paolo (paoloforti2001@gmail.com)

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



domenica 22

PARCO NATURALE VALLE DELL'ADDA VILLAGGIO CRESPI TREK & TAI CHI

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, Villaggio Crespi, 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. Loredana (loredana.comotti@trekkingitalia.org)

S.A. Eugenio (eugeniotufino@libero.it)

domenica 22

CORNO DI CANZO ORIENTALE

lombardia

Avvincente itinerario nel gruppo roccioso dei Corni di Canzo. La nostra meta sarà il Corno Orientale, da dove si gode di un ampio panorama sul Lago di Lecco, sulle Grigne e sui colli della Brianza.

Itinerario: Valmadrera, S. Tommaso, Corno Orientale, Rif. SEV, Terz'Alpe, Canzo - media tappa ore 6 - dislivello 1.000 m.

Viaggio: treno per Lecco/Valmadrera. **Quota** 21 €. **Valutazione:** impegnativo.

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

mercoledì 25

25 APRILE, SAN MARTINO IN VALCUVIA

lombardia

Attraverso boschi e trincee, lungo il camminamento, fino a raggiungere il memoriale dei martiri partigiani di San Martino. Il percorso si sviluppa all'interno dei confini della Comunità Montana della Valcuvia.

Itinerario: Cassano, Vallata, Rif. S. Martino (possibilità di polentata), Cassano - media tappa ore 5 - dislivello 800 m - breve tratto esposto.

Viaggio: treno per Cittiglio e bus per Cassano. **Quota** 28 €. + polentata **Valutazione:** medio. **S.A.** Tonino

mercoledì 25

SENTIERI DI MONTE REALE

liguria

Nel Parco dell'Antola, è il monte più panoramico della Valle Scrivia ed offre piacevoli escursioni. Lungo la salita alla vetta, si possono incontrare daini, caprioli e il falco pellegrino, la vista spazia dalle Alpi Marittime al Monte Bianco, fino all'Adamello.

Itinerario: Ronco Scrivia, Le Cascine, M.te Reale, Minetto, Ronco Scrivia - media tappa ore 5 - dislivello 650 m.

Viaggio: treno per Ronco Scrivia. **Quota** 36 €. **Valutazione:** medio. **S.A.** Ettore (ettore.trek@gmail.com)

sabato 28

DAL GRAN BOSCONO ALLA CITTA' MURATA

lombardia

Itinerario lungo l'Adda partendo da una delle città murate lombarde, Pizzighettone, fino alla Tenuta del Gran Boscone. Tra le province di Lodi e Cremona, all'interno del Parco Regionale.

Itinerario: Pizzighettone, argine dell'Adda, Tenuta del Gran Boscone, Pizzighettone con visita alle Mura - media tappa ore 4.

Viaggio: treno per Pizzighettone/Ponte Adda. **Quota** 23 €. **Valutazione:** facile.

S.A. Valentino (valegal@gmail.com)

sabato 28 - domenica 29

ANELLO DELLA BASSA VAL GRANDE

piemonte

Un'isola sopravvissuta all'incalzare della civiltà, una valle impervia e boschiva circondata da monti sui 2.000 metri.

Itinerario: Cicogna, Alpe Pogallo, Alpe Prà, Alpe Braco, Montuzzo, Pezza Blena, Cicogna - media tappe ore 6 - dislivello 1.000 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Verbania/Pallanza e pulmino per Cicogna. **Quota** 108 €. **Valutazione:** impegnativo.

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



da sabato 28 a lunedì 30

PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO RIFUGIO VITTORIO SELLA RACCHETTE DA NEVE

valle d'aosta

Un trek spettacolare al cospetto delle vette ghiacciate più alte del Gruppo del Gran Paradiso, in un ambiente grandioso popolato da branchi di camosci.

Itinerario: Cogne, Valnontey, Val Luson, Rif. Sella, Col de La Rousse, Cogne - media tappe ore 5 - dislivello 1.000 m - mezza pensione in rifugio.

Viaggio: treno per Chivasso/Aosta e bus per Cogne. **Valutazione:** impegnativo.

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



domenica 29
I CASTELLI DI BELLINZONA
svizzera

I tre castelli, con mura e Murata, dominano ancora oggi l'abitato con le loro severe e scure forme medioevali. Tutti meritano una visita per il loro interesse storico ed artistico.

Itinerario: P.zza del Sole, Castelgrande, Castello Montebello, Castello di Sasso Corbaro, Fortezza Militare, eventuale visita all'interessante Museo Etnografico, Scalinata che costeggia le vecchie mura di Bellinzona (visita del centro storico della città) - media tappa ore 4.

Viaggio: pullman per Bellinzona. **Quota** 25 €. **Valutazione:** facile. **S.A.** Pietro (pietro.gruppi@bpm.it)
S.A. Giuseppe (fongius@fastwebnet.it)

domenica 29
MONTE ROSSOLA
liguria

Misteriosa ed arcigna montagna da cui ammirare la bella costa tra gli abitati di Levanto e Bonassola.

Itinerario: Levanto, Pendici Est del M.te Rossola, il Colletto, M.te Rossola, Scernio, Bonassola spiaggia - media tappa ore 5,30 - dislivello 600 m.

Viaggio: treno per Levanto. **Quota** 43 €. **Valutazione:** medio.

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

domenica 29
MONTE PIZZOCCOLO
"MUOVETE LE IDEE" - TREK GIOVANI
lombardia

E' così chiamato perchè la sua forma ricorda uno zoccolo e la sua cima fu fortificata nel corso della prima Guerra Mondiale, nell'eventualità di una invasione dell'esercito austriaco proveniente dalla Val Vestino. Viene persino citato da Carducci in un'ode a Sirmione.

Itinerario: Val di Sursi, Verghere, P.sso Spino, Rif. G. Pirlo, Dosso delle Prade, Cima del Pizzoccolo, P.sso Spino - media tappa ore 7 - dislivello 1.200 m.

Viaggio: con mezzi propri. **Quota** 12 € + spese viaggio. **Valutazione:** impegnativo.

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

da domenica 29 a martedì 1 maggio
SENTIERO VERDEAZZURRO
liguria

Un trek che attraversa luoghi diversi, uniti dagli scenari azzurri del mare e dal verde lussureggiante della macchia che si alterna a boschi di pino marittimo, uliveti, orti e vigneti.

Itinerario: Sestri Levante, Punta Manara, Riva Trigo, Punta Baffe, Moneglia, Lemeglio, Deiva Marina, Framura, Salto della Lepre, Bonassola, Levanto, Punta Mesco, Monterosso - media tappe ore 4 - dislivello 300 m - mezza pensione in albergo.

Viaggio: treno per Sestri Levante. **Quota** 215 €.

Valutazione: facile/medio.

S.A. Todi (milatradint@yahoo.it)

da domenica 29 a martedì 1 maggio
DIAMOCI ALLA MACCHIA...
ANTICHI BORGHI DEL SAVONESE
liguria

Per correremo nella loro interezza i sentieri "cultura" e "natura". Il percorso, tra la "macchia" mediterranea, raggiunge spettacolari punti panoramici, borghi saraceni, grotte, vie ed insediamenti di epoca romana, atmosfere di un tempo storico antichissimo.

Itinerario: Finale Ligure, Borgio Verezzi, Sentiero Natura, antiche Cave, Grotte di Valdemino, Marina di Borgio, Andora, Capo Mele, Laigueglia, Allassio, Castello S. Giovanni, Castelgovone, Perti, Finale Ligure - media tappe ore 5 - dislivello 400 m. - mezza pensione in albergo o agriturismo.

Viaggio: treno per Finale Ligure.

Valutazione: facile/medio.

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

ANTEPRIMA DI MAGGIO

martedì 1
PANORAMI E SENTIERI DEL MONTE BOLLETTONE
lombardia

sabato 5
LE CASCADE DI CITTIGLIO
lombardia

sabato 5/domenica 6
LA VIA ALTA DELLE 5 TERRE
liguria

sabato 5/domenica 6
LA VIA DEL MERCATO: DOMODOSSOLA-LOCARNO
piemonte

domenica 6
LE VILLE DI CORBETTA
lombardia

domenica 6
SULLE ORME DI GARIBALDI
piemonte

domenica 6
SENTIERO VALTELLINA E BOSCO DEI BORDIGHI
lombardia



I GRANDI TREK



FEBBRAIO

sabato 11 febbraio, 8 gg.
**Bulgaria, SENTIERI DEI MONASTERI
CON LE CIASPOLE**
trek residenziale con racchette da neve.
Quota € 750 escluso volo.

giovedì 16 febbraio, 4 gg.
**Alto Adige, SENTIERI INNEVATI DEL PARCO
DELLE ODLE-PUENZ**
trek residenziale con racchette da neve.
Quota € 350. Escluso treno € 270.



sabato 25 febbraio, 8 gg.
Finlandia, BIANCA LAPPONIA
trek residenziale con racchette da neve.
Quota € 895 escluso volo.

MARZO

sabato 3 marzo, 11 gg.
Piccole Antille, LA MARTINICA
trek residenziale. Quota € 2.070 n.d.

sabato 10 marzo, 9 gg.
Marocco, TRA LE DUNE DELL'ERG CHEGAGA
trek con bagaglio trasportato.
Quota € 660 escluso volo.



giovedì 15 marzo, 4 gg.
Alto Adige, DOLOMITI DI FANES
trek residenziale con racchette da neve.
Quota € 373. Escluso treno € 293.

giovedì 22 marzo, 4 gg.
Alto Adige, CON LE CIASPOLE ALL'ALPE DI SIUSI
trek residenziale con racchette da neve.
Quota € 358. Escluso treno € 298.

APRILE

domenica 1 aprile, 8 gg.
Croazia, ISOLA DI KRK
trek residenziale. Quota € 640. Escluso treno € 554.

domenica 1 aprile, 9 gg.
Marocco, LA CAROVANA DEL DESERTO
trek itinerante con bagaglio trasportato.
Quota € 1.040 n.d.



giovedì 5 aprile, 5 gg.
Umbria, SENTIERO FRANCESCANO
trek residenziale. Quota € 490. Escluso treno € 382.

venerdì 6 aprile, 4 gg.

Francia, LES CALANQUES

trek residenziale. **Quota** € 420.

venerdì 6 aprile, 4 gg.

Toscana, PARCO DELLA MAREMMA E MONTI DELL'UCCELLINA

trek residenziale. **Quota** € 390. Escluso treno € 317.

venerdì 6 aprile, 4 gg.

Alto Adige, ORTISEI, SENTIERI DELLA GARDENA

trek residenziale. **Quota** € 385. Escluso treno € 322.

venerdì 6 aprile, 5 gg.

Toscana, SENTIERI DELLE ABBAZIE

trek residenziale. **Quota** € 565. Escluso treno € 445.

sabato 21 aprile, 5 gg.

Lazio, SENTIERI ETRUSCHI

trek residenziale. **Quota** € 520. Escluso treno € 430.

sabato 21 aprile, 8 gg.

Campania, COSTIERA AMALFITANA E CAPRI

trek itinerante con bagaglio trasportato.

Quota € 840. Escluso treno € 640.

sabato 21 aprile, 8 gg.

Spagna, LA COSTA BRAVA

trek itinerante con bagaglio trasportato.

martedì 24 aprile, 8 gg.

Puglia, ORCHIDEE NEL GARGANO

trek residenziale. **Quota** € 660. Escluso treno € 536.

mercoledì 25 aprile, 5 gg.

Toscana, ISOLA D'ELBA

trek residenziale. **Quota** € 460. Escluso treno € 383.

sabato 28 aprile, 4 gg.

Francia, HYERES E LE SUE ISOLE

trek residenziale. **Quota** € 455.

sabato 28 aprile, 5 gg.

Lombardia, Liguria, SENTIERO DELLE QUATTRO REGIONI

trek itinerante. **Quota** € 325.

sabato 28 aprile, 5 gg.

Marche, IL MONTEFELTRO

trek itinerante con bagaglio trasportato.

sabato 28 aprile, 8 gg.

Croazia, ISOLA DI RAB

trek residenziale.

trek residenziale. **Quota** € 640. Escluso treno € 554.

sabato 28 aprile, 9 gg.

Portogallo, ISOLA DI MADEIRA

trek residenziale. **Quota** € 1.080 n.d.

sabato 28 aprile, 9 gg.

Sardegna, SENTIERO SELVAGGIO IN FIORE

trek itinerante. **Quota** € 705. Escluso treno € 663.

sabato 28 aprile, 9 gg.

Turchia, CAPPADOCIA E LICIA IN FIORE

trek itinerante con bagaglio trasportato.

Quota € 1.385 con 9 pax, 300 con 12 pax.



ANTEPRIMA GRANDI TREK DI MAGGIO

giovedì 10 maggio, 4 gg.

Grecia, LA TRAVERSATA DI ATENE

sabato 12 maggio, 9 gg.

Sicilia, ISOLE EOLIE

sabato 19 maggio, 8 gg.

Grecia, ISOLA DI ANDROS

mercoledì 23 maggio, 4 gg.

Francia, LES BALCONS DE LA COTE D'AZUR

sabato 26 maggio, 9 gg.

Sardegna, SENTIERO SELVAGGIO IN FIORE

sabato 26 maggio, 8 gg.

Emilia, IL SENTIERO LAZZARO SPALLANZANI

sabato 26 maggio, 8 gg.

Grecia, GOLE E MARE DELL'ISOLA DI CRETA

CARTOLINE DAI SOCI



...dalle Dolomiti di Sesto.
Socio accompagnatore Giacomo
(foto di Giacomo)



...dal Perù.
Socio accompagnatore
Maria
(foto di Maria)

...da Creta.
Socio accompagnatore
Andrea
(foto di Daniele)



...dall'Olanda.
Socio accompagnatore Raffaello
(foto di Raffaello)



CARTOLINE DAI SOCI



...dalla Bulgaria.
Socio accompagnatore
Todi
(foto di Giorgio)



...dall'Irlanda.
Socio accompagnatore Enrico
(foto di Enrico)



...da Ortisei e Sentieri della Gardena.
Socio accompagnatore Maurizio
(foto di Maurizio)



...da Parigi.
Socio accompagnatore Gianluca
(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

