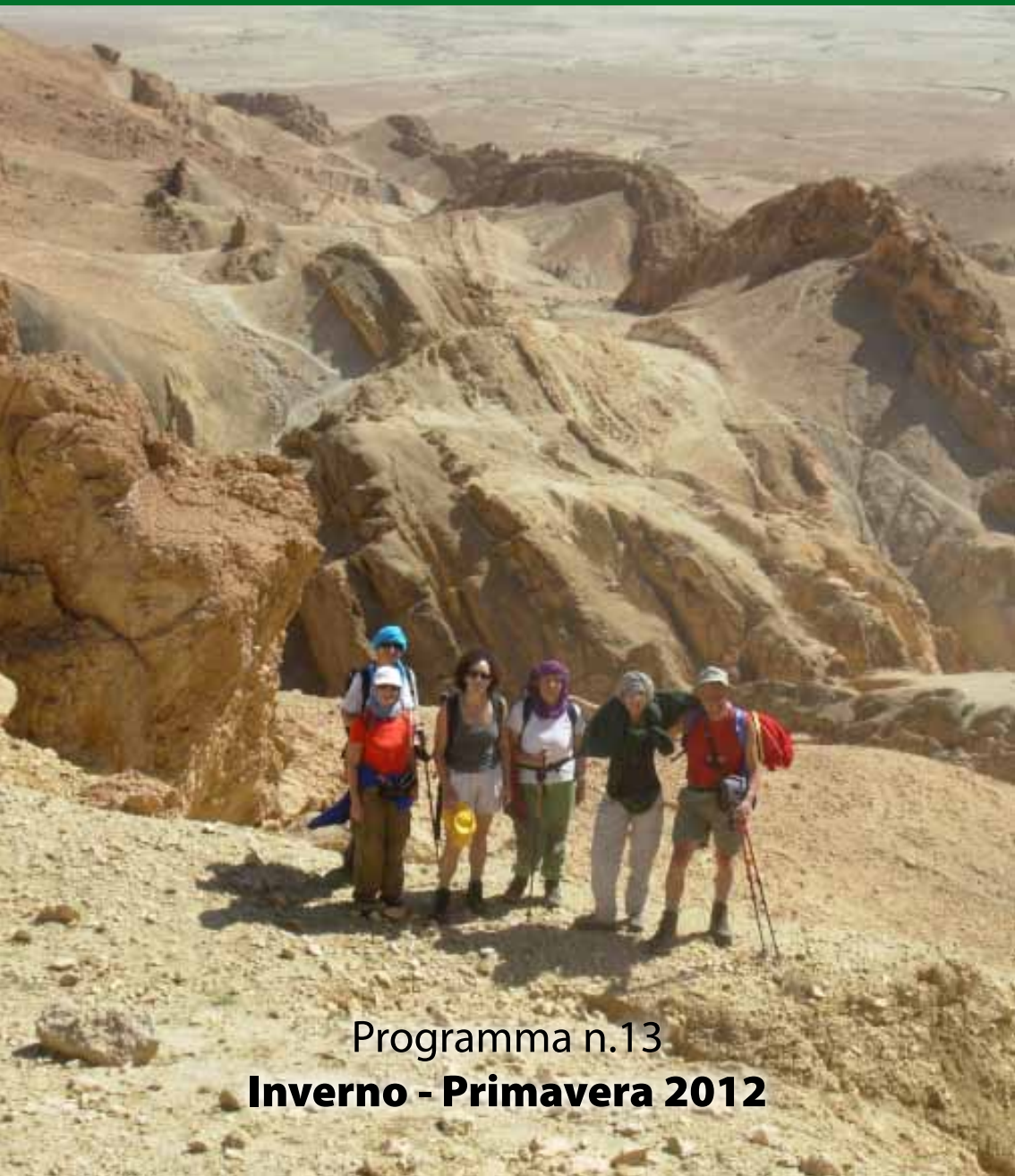




# TREKKING *Toscana* ITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura



Programma n.13

**Inverno - Primavera 2012**

## Cari soci,

eccoci al primo quadrimestrale del 2012, occasione per augurare a Voi ed alle vostre famiglie uno splendido Nuovo Anno, e per presentarvi il programma dei grandi trek e delle uscite giornaliere fino all'inizio dell'estate. L'anno appena trascorso non è stato certamente facile per la nostra Associazione. La crisi economica e la situazione dei Paesi del Nord Africa hanno inciso negativamente sulla nostra attività. Ma ora vi sono segnali di ripresa. Sono ripartiti ad esempio i trek in Egitto e Tunisia. Di questo avremo modo di parlare nell'Assemblea annuale dei Soci che si terrà il 17 Febbraio, alla quale vi invitiamo a partecipare numerosi. Trekking Italia appartiene ai Soci ed abbiamo ancor più bisogno, in momenti come questo, del vostro aiuto per valutare la situazione e le decisioni da assumere. Qui ci preme sottolineare che la crisi che stiamo attraversando può essere un'utile occasione per una verifica dei nostri stili di vita, per riportarli ad una maggiore considerazione delle cose più semplici ma anche più vere, come ad esempio i rapporti umani e l'ambiente che ci circonda. Da sempre questi sono valori fondanti di Trekking Italia.

Il Consiglio

### DA FIRENZE A VIAREGGIO IN OTTO TAPPE

Una bella idea di **Francesco Torrini**: percorrere la pianura che da Firenze si estende fino al mare attraverso Prato Pistoia e Lucca. Con una impegnativa ricerca, Francesco ha organizzato otto tappe per altrettante escursioni domenicali che inizieranno il prossimo febbraio. Un tempo paesaggio tipicamente rurale, la "piana" è divenuta negli anni un territorio urbanizzato e industrializzato. Tuttavia non va vista solo come un periferia "degradata"; essa nasconde infatti molti luoghi interessanti dal punto di vista ambientale e storico, quali ad esempio i paesi, i numerosi parchi e percorsi fluviali, con una natura ricca di flora e fauna.

Le tappe del trek si snoderanno proprio nelle aree verdi, lungo gli argini dei fiumi e per strade poco trafficate. E' un trekking diverso da quelli classici in campagna o montagna, ma non per questo è da considerarsi meno interessante. Tutt'altro. Ed è una sfida camminare negli ambienti urbani, dove ormai si è persa l'abitudine, scoprire angoli nascosti delle periferie. Il programma delle otto escursioni domenicali - che saranno guidate da Francesco - è diviso in due parti: la prima si svolge **da febbraio a maggio** nell'area del parco della **piana fiorentina**; la seconda da **ottobre a gennaio 2013** nell'area del parco della **piana lucchese**. I trasferimenti alle località di partenza e per il ritorno saranno con mezzi pubblici. Un altro elemento che valorizza l'iniziativa.

### DIECI SABATI PER LA CURA DI SE'

Oggi il mondo esterno - il lavoro, la televisione, le tante cose da fare ecc. - è diventato talmente pressante che siamo portati spesso a trascurare il nostro mondo interiore. E invece occorre stare bene dentro per stare bene con il mondo che ci circonda. Da qui ha preso spunto un nuovo programma di escursioni intitolato **I Sabati per la cura di sé**. Escursioni dunque per camminare guardandoci dentro, sollecitati dagli accompagnatori che stimoleranno le riflessioni parlando di letteratura e poesia, di stagioni e natura, di pratiche per un corretto stile di vita (una buona salute è condizione fondamentale per l'equilibrio psico-fisico di ciascuno!). Gli accompagnatori saranno **Lando Santoni**, non nuovo a questo tipo di esperienze, **Roberto Mosi**, autore fra l'altro di alcuni libri di poesia e **Flavio Godi** dell'Associazione Assocuore che si occupa di prevenzione delle malattie cardiocircolatorie. Avvicinandosi nella guida delle escursioni Flavio tratterà di stili di vita, Roberto di letteratura e poesia, Lando farà delle "meditazioni filosofiche" partendo dai segni zodiacali. Le dieci escursioni si svolgeranno il **sabato mattina, dal 3 marzo al 26 maggio** in città e dintorni. Saranno escursioni facili, con un numero di partecipanti limitato a 25. La quota è di 3,00 euro oltre le spese di trasporto. Il programma sarà presentato in Sede **venerdì 24 Febbraio alle 19**, con seguito di cena autogestita.

DUE  
PROGETTI  
NUOVI!

**DA SABATO 4 A VENERDI' 17 FEBBRAIO**

## **TOGO BENIN, "NELLA CULLA DEI RITI VOODO"**

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 14 giorni  
**Escursioni:** facili, 3 ore circa.

Un'immersione nell'Africa vera, a contatto con le persone, la storia, la cultura, i problemi del Togo e del Benin, due paesi non ancora battuti dalle rotte di un turismo di massa e lontani dal mondo occidentale. Faremo un'esperienza diretta delle tradizioni e dei riti tribali, sempre vivi, di popolazioni che hanno conservato intatte le loro credenze e la fierezza della loro particolarità, come i Somba che abitano nei castelli d'argilla.

**Percorso:** Lomè Lago-Togo-Luoghi del Voodoo-Aneho-Togoville-Vogan-Kapalimè e Benin-Comè-Possotomè-Lokossa- Cotonou-Ouidah.

**Quota:** € 2.300,00 incluso viaggio aereo da Milano



**DOMENICA 12 FEBBRAIO 2012**

## **PIOMBINO, BARATTI E IL PARCO DI POPOLONIA**

**Escursione:** medio-facile 5-6 ore, Km 15, dislivello mt 300 salita/discesa

Noto come il sentiero dei Cavalleggieri, tra le scelte dei vari percorsi, faremo il sentiero che costeggia il mare, attraversando tutto il promontorio di Piombino e il golfo di Baratti, toccando angoli e viste meravigliose che si affacciano sull'arcipelago toscano, nonché luoghi di interesse archeologico come il parco di Popolonia.

**Percorso:** Piombino Salivoli-Calamoresca-Spiaggia Lunga-Fosso delle Canne-Buca delle Fate- Popolonia-Baratti-La Torracchia-Rimigliano.

**Ritrovo:** ore 7,30 Piazza Libertà - 8,00 Mercato di Novoli: con bus privato a Piombino. Rientro a Firenze ore 19 circa

**Accompagnatore:** FRANCESCO Torrini

**VENERDI' 17 FEBBRAIO**

## **ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI**

E' convocata per Venerdì 17 Febbraio alle ore 20 in prima convocazione (valida con il 50% più uno degli aventi diritto) ed in seconda convocazione lo stesso giorno **alle ore 21,00** presso il CENTRO GIOVANI JAVA in Via Pietrapiana (angolo Via Fiesolana) con il seguente ordine del giorno:

- Relazione del coordinatore
- Approvazione della situazione economica al 31 dicembre 2011 e del preventivo 2012
- Varie ed eventuali

**Partecipate numerosi!**

**DOMENICA 19 FEBBRAIO 2012**

## **DA RIPAFRATTA A SAN GIULIANO TERME**

**Escursione:** medio-facile, 5-6 ore, km.15, dislivello m400 in salita e m400 in discesa.

Per sentieri ed antiche mulattiere nel variegato magnifico paesaggio che sovrasta la pianura di Pisa segnato da notevoli emergenze storiche, sia rocche e torri - che testimoniano l'importanza di questi luoghi dal punto di vista strategico-militare - sia eremi e romitori di cui tutta la zona del Monte Pisano era ricca.

**Percorso:** Ripafratte-Rocca di San Paolino-Eremo di Rupecava-Croci di Vaccoli-Monte Cupola-Passo di Dante-San Giuliano Terme

**Ritrovo:** ore 8.15 Stazione SMN. Treno per Pisa delle 8.28 e poi per Ripafratte. Rientro a Firenze ore 19 circa.

**Accompagnatore:** VITTORIO Stiacci

**DOMENICA 19 FEBBRAIO 2012**

## **Traversando la Piana: I tappa LA RIVA SINISTRA DELL'ARNO DA FIRENZE A SIGNA**

**Escursione:** medio-facile, 4-5 ore, km 17, senza dislivelli.

Prima tappa del trek nella piana toscana da Firenze a Viareggio. Dalla Stazione di Firenze raggiungiamo Signa attraverso il parco fluviale dell'Arno, ma percorrendo la meno conosciuta riva sinistra del fiume (rispetto a quella destra che giunge al Parco dei Renai). Superato l'Isolotto e l'acquedotto, costeggeremo sobborghi fiorentini come Ugnano e Badia a Settimo sino al parco fluviale di Lastra a Signa.

**Percorso:** Isolotto-San Bartolo a Cintola-Mantignano-Ugnano-Badia a Settimo-Lastra a Signa-Ponte a Signa-Signa stazione.

*Firenze Viareggio*

# Febbraio 2012

**Ritrovo:** ore 9,00 Stazione SMN lato partenza tranvia; munirsi di biglietto da Signa a Firenze (treno delle 16.47); rientro previsto ore 17,00.

**Accompagnatore:** FRANCESCO Torrini (tel. 333/2548224)

**VENERDI' 24 FEBBRAIO ore 19.00**  
**Presentazione Programma**  
**I SABATI PER LA CURA DI SE'**

A seguire cena autogestita  
(ognuno porta qualcosa).  
Obbligatoria la prenotazione in sede

**DA SABATO 25 FEBBRAIO**  
**A SABATO 3 MARZO**

**TUNISIA, "SAHARA TREK"**  
**DALLE OASI DI MONTAGNA AL**  
**DESERTO DI SABBIA**

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 8 giorni

**Escursioni:** facile/medio, 4 ore circa, adattamento al pernottamento in tenda.

Partiremo in inverno e troveremo una dolce primavera africana. In fuoristrada da Djerba al villaggio berbero di Matmata, alle oasi di montagna di Tamerza, Chebika e Midès. Il trek, con guida locale, ci faranno scoprire le aspre montagne. Sosta a Tozeur con passeggiata nello splendido palmeto e visita della città antica. Trek anche tra le dune di sabbia del Grande Erg tra El Fouar e Douz con cena intorno al fuoco e pernottamento in tenda beduina. Non mancheranno le soste nei vivaci souk di Douz e Houmt Souk, a Djerba.

**Percorso:** Tataouine-Matmata-Tamerza-Chebika-Midès-Tozeur-Douz-Ksar Ghilane.

**Quota:** € 970,00 da confermare, comprensiva del viaggio aereo da Roma.

**DOMENICA 26 FEBBRAIO 2012**

**ANELLO DELLA VECCHIA**  
**FERROVIA DI VOLTERRA**

**Escursione:** media, 6 ore, km 20, dislivello salita m420.

Itinerario panoramico lungo il tracciato della vecchia ferrovia a cremagliera che dal 1912 al 1958 collegò Saline con Volterra. Usciti dall'abitato, in discesa, si raggiunge la zona dove si estraeva il sale e quindi la stazione di partenza. Nel primo tratto di ferrovia si risale dolcemente ma poi la salita comincia a farsi un po' più impegnativa e cioè dove il treno

inseriva la cremagliera. A fine escursione visita del centro storico di Volterra.

**Percorso:** San Lazzaro-Case Gattera-Poggio Stornello-Moie Vecchie-Saline-Borro di Canonico.

**Ritrovo:** ore 8.30 Porta Romana, con auto proprie a Volterra. Rientro ore 19 circa.

**Accompagnatore:** LAURA Alberghi

**DOMENICA 26 FEBBRAIO 2012**

**FORESTA DI S. ANTONIO**  
**Racchette da neve**

**Escursione:** facile, 3 ore, km 8,5, dislivello m250 in salita e in discesa

La Foresta di S. Antonio è un'area naturale ancora integra, con boschi di faggio misti a latifoglie e praterie sommitali. La ciaspolata, molto panoramica, percorre il crinale tra il Casentino ed il Valdarno. Partiremo dal rifugio di Secchieta, passeremo sotto i generatori eolici, raggiungeremo la Croce al Cardeto e ritorneremo in Secchieta per la Foresta.

**Ritrovo:** Teatro Saschall ore 7.30 con auto proprie al Rifugio di Secchieta. Rientro ore 18 circa.

**Accompagnatore:** ALESSANDRO Falorni (348 4299496)



**SABATO 3 MARZO 2012**

**"PESCI": BOTTAI - GIOGOLI**

*i Sabati per il Se'*

**Escursione:** facile, 4 ore, km 8,5, dislivello m150 in salita e discesa

Panorami della città e di ville rinascimentali da Bottai (m 64) a Giogoli (m191) passando per Colleramo-le (m180) e San Cristofano (m187). Siamo alla fine dell'inverno e al momento del risveglio della natura come non richiamare gli stati di nascita della vita?

**Ritrovo:** ore 8,30; rientro entro le 14. Luogo e orari da confermare alla prenotazione.

Gruppo di 25 partecipanti. I nuovi soci sono pregati di ritirare preventivamente la tessera in sede.

**Accompagnatore:** LANDO Santoni

**DOMENICA 4 MARZO 2012**

## ANELLO DELLA BADIACCIA A MONTEMURO

**Escursione:** media, 6 ore, km 18, dislivello m500 in salita e in discesa

A nord di Radda in Chianti troviamo luoghi dove la coltura della vite risale all'epoca etrusca: un paesaggio ineguagliabile, con ville, badie e castelli. verdeggianti colline, di eccezionale bellezza. Sembra disegnato dalla mano di un artista. Completa l'escursione la visita di Volpaia, un perfetto borgo medioevale raccolto attorno al suo castello.

**Percorso:** La Badiaccia-Monte san Michele-Lamole-Il Sodo-Volpaia-Dogole

**Ritrovo:** ore 8 Teatro Saschall, con auto proprie a La Badiaccia. Rientro a Firenze ore 18-19.

**Accompagnatore:** LUCA Falciani

**DOMENICA 4 MARZO 2012**

## DOGANACCIA - CIMA TAUFFI Racchette da neve

**Escursione:** facile, 4/5 ore, km 8,5, dislivello m250 in salita e in discesa

Bella ciaspolata di crinale tra la Valle della Lima e la valle di Ospitale. Partiremo dalla Doganaccia per salire al varco della Croce Arcana e alla Vista del Paradiso (da qui vedremo le Alpi e l'Amiata); in leggero saliscendi percorreremo i Balzoni per giungere all'appuntita Cima Tauffi. Il ritorno avverrà per lo stesso tracciato.

**Ritrovo:** Mercato di Novoli ore 7,30: con auto proprie a Doganaccia di Cutigliano. Rientro a Firenze ore 18/19.

**Accompagnatore:** ALESSANDRO Falorni (348 4299496)

**DA SABATO 10 A DOMENICA 25 MARZO**

## EGITTO, "GRANDE SPEDIZIONE NEL GILF KEBIR"

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 16 giorni

**Escursioni:** facili, 3/4 ore, adattamento al pernottamento in tenda.

L'altopiano del Gilf Kebir, o "Grande Scarpatà", è una delle zone più inaccessibili del Sahara, che riserva indescrivibili emozioni per gli amanti di un deserto estremo: la visita della Grotta dei Nuotatori a Wadi Sura, la Grotta dei Danzatori, forse la più ricca di pitture neolitiche di tutto il Sahara, scoperta solo negli ultimi anni; i reperti del paleolitico e neolitico, macine e pietre lavorate; le incredibili forme di erosione in un mondo esclusivamente minerale.

**Percorso:** Cairo-Oasi di Baharia-Oasi di Farafra-Deserto Bianco-Oasi di Dahla-Grotta Mistikawy Foggini-Passo di Aqaba-Abu Ballas-Regenfeld.

**Quota:** € 2.450,00 (da confermare) - comprensiva di viaggio aereo.



**SABATO 10 MARZO 2012**

## Primo anello dei poeti IL CENTRO DI FIRENZE

*i Sabati per il Sé*

**Escursione:** trek urbano, facile, 3,30 ore km 7.

Itinerario nel centro della città attraverso la memoria di poeti italiani o stranieri che hanno vissuto o soggiornato rive dell'Arno. Dalla Casa di Dante Alighieri alle Cascine, alla Fontana del Narciso. Durante l'escursione saranno dedicati alcuni momenti a brevi riflessioni e letture di poesie.

**Percorso:** via S. Margherita-piazza d'Azeglio-via Cavour-piazza della Repubblica-Lungarno-Parco delle Cascine

**Ritrovo:** ore 9 via S. Margherita (Casa di Dante). Rientro intorno alle 13 (fermata Tranvia)

**Accompagnatore:** ROBERTO Mosi.

**DA DOMENICA 11 A DOMENICA 25 MARZO**

## GUATEMALA, "TURIMO RESPONSABILE"

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 15 giorni

**Escursioni:** facili, 5 ore, adattamento all'ambiente e a vivere un'esperienza alternativa.

Un viaggio speciale - in un paese di antica civiltà e di difficile situazione sociale - legato alla realizzazione del progetto dell'Associazione "Mujer tu puedes" di Huehuetenango - cui Trekking Italia ha contribuito - di costruire una scuola professionale per donne. Previsti incontri con organizzazioni sociali, l'utilizzazione di strutture alternative e di mezzi pubblici, visita di aree archeologiche, escursioni in aree naturalistiche protette.

**Percorso:** Città del Guatemala-Antigua-Chichica-

# Marzo 2012

stenango- Lago Atitlan-Chiantla- Rio Dulce-Tikal- Aldea el Pasque-S.Cruz.

**Quota:** € 1.700,00 da confermare, con viaggio aereo.



**DOMENICA 11 MARZO 2012**

## NELLA TENUTA DI SAN ROSSORE

**Escursione:** facile, 6 ore, km 18.

Sul litorale pisano, fra le foci dell'Arno e del Serchio, la tenuta, ora compresa nel Parco di Migliarino è stata per secoli residenza agreste dei regnanti della Toscana e d'Italia, dai Medici ai Savoia, ai Presidenti della Repubblica. Oggi è una magnifica area naturalistica, con dune costiere, depressioni, macchie, boschi, popolata di daini, cinghiali e uccelli.

**Percorso:** Cascine Vecchie-Sterpaia-Fiume morto-Torre Riccardi-Villa del Gombo-La Pineta.

**Ritrovo:** ore 8 P.zza Libertà, ore 8.30 Novoli: con bus privato a San Rossore. Rientro ore 18-19.

**Quota:** € 20,00 – Prenotazioni da martedì 29 Febbraio fino a esaurimento posti.

**Accompagnatore:** ANTONIO Caminati

**DOMENICA 11 MARZO 2012**

## LAGO SCAFFAILO

### Racchette da neve

**Escursione:** medio-impegnativa, 6 ore, km 8, dislivello m450 in salita e in discesa.

Dal Rifugio "Il Cavone" saliremo sulle pendici del Corno alle Scale fino a raggiungere il Rifugio "Duca degli Abruzzi" sull'altura che sovrasta il piccolo Lago Scaffaiolo nella splendida cornice dominata da un'ampia visione della catena appenninica. (Pranzo facoltativo al rifugio).

**Percorso:** Cavone-Duca degli Abruzzi-Lago Scaffaiolo-Cavone.

**Ritrovo:** Mercato di Novoli ore 7,30: con auto proprie al Cavone di Madonna dell'Acerò. Rientro a Firenze ore 18/19

**Accomp.:** ALESSANDRO Falorni (348 4299496)

**DA GIOVEDÌ 15 A DOMENICA 18 MARZO**

## TOSCANA, "ISOLA DEL GIGLIO"

Trek residenziale di 4 giorni.

**Escursione:** facile/medio, 4/5 ore.

L'isola del Giglio, nel Parco Nazionale dell'Arcipelago toscano, è attraversata da una dorsale granitica alta 500 m e alterna tratti di costa alti e scoscesi a stupende insenature sabbiose. Notevole è la fioritura primaverile, che avremo occasione di ammirare tra la fitta macchia mediterranea che ricopre tutta l'isola.

**Percorso:** Giglio Porto-Giglio Castello-Campese-

Punta di Capel Rosso-Punta del Fenaio.

**Quota:** € 330,00 comprensiva di traghetto da Porto S.Stefano, mezza pensione in hotel.

**SABATO 17 MARZO 2012**

## DALLE CASCINE AI RENAI

*il Sabato per il Sé*

**Escursione:** facile, 3,30 ore, 10 km.

Dal parco dei Renai, con i suoi laghetti, lungo la pista ciclabile tra l'Arno e la Ferrovia, fino al piazzale dell'Indiano, per poi proseguire nel parco fino alla Stazione Leopolda. Durante il percorso informazioni sull'importanza dell'attività fisica e sulla sua corretta modalità di esecuzione, per una efficace prevenzione delle patologie cardiovascolari.

**Ritrovo:** ore 8 alla Stazione Leopolda per treno delle ore 8.21 per Signa. Termine escursione verso le 12,30-13

**Accompagnatore:** FLAVIO Godi, AssoCuore



**DOMENICA 18 MARZO 2012**

## S.GALGANO



**Escursione:** facile, ore 4-5 ore, km 14, dislivello salita m200, discesa m350.

Dopo la visita di Chiusdino, splendido borgo medioevale in posizione strategica tra l'alta val di Merse e l'alta Maremma, si scende ai piedi del paese ed attraverso boschi e campi si giunge ai resti della trecentesca abbazia di S.Galgano, famosa per la sua bellezza e maestosità, ed alla chiesa romanica di Monte Siepi. In salita, dopo aver superato il fiume Merse, arrivo a Monticiano.

**Percorso:** Chiusdino-Palazzetto-S.Galgano-Monte Siepi-Monticiano.

**Ritrovo:** ore 8.00 Piazza Libertà, ore 8.30 Porta Romana: con bus privato a Chiusdino. Rientro a Firenze verso le ore 18-19.

**Quota:** € 20,00 – Prenotazioni da martedì 6 marzo fino a esaurimento posti.

**Accompagnatore:** VITTORIO e SYLVIA

**DOMENICA 18 MARZO 2012**

## Traversando la Piana: Il tappa LUNGO IL BISENZIO DA SIGNA A PRATO

*Firenze  
Viareggio  
88*

**Escursione** : medio-facile, 5 ore, km 19.  
In questa seconda tappa della Firenze-Viareggio, da Signa percorriamo l'argine del fiume Bisenzio e i parchi limitrofi, dei Renai, di Campi sino a Mezzana. Siamo nella Piana e notiamo la trasformazione ma anche l'evoluzione del territorio, i sobborghi e gli angoli più nascosti delle periferie fiorentine.  
**Percorso**: Signa stazione-Renai-S. Mauro a Signa-S. Piero a Ponti-Campi B.-Capalle-Prato stazione.  
**Ritrovo**: ore 8,30 biglietteria Stazione SMN; treno delle 8,50 per Signa. Ritorno da Prato col treno delle ore 17 (arrivo a SMN alle 17,30).  
**Accompagnatore**: FRANCESCO Torrini (tel. 333/2548224)

**DA VENERDI' 23 MARZO A MARTEDI' 3 APRILE**

## GIORDANIA NORD SUD: DA AMMAN A AQABA

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 12 giorni.  
**Escursioni**: medie, 6/7 ore, adattamento al pernottamento in tenda.  
Un trek alla scoperta di uno dei paesi più interessanti e ricchi di storia del Medio Oriente: la città romana di Gerasa (Jerash), le acque salate del Mar Morto, l'incanto di Petra dove sosteremo due intere giornate, per concludere con un emozionante trek nel deserto del Wadi Rum e nella natura della Riserva di Dana, del Mujib e di Ajiloun.  
**Percorso**: Amman-Mar Morto-Dana-Petra-Wadi Rum-Madaba-Monte Nebo-Aqaba.  
**Quota**: € 2.050 da confermare, comprensiva di viaggio aereo da Roma.

**SABATO 24 MARZO**

## "ARIETE": SCANDICCI - MARIGNOLLE

*i Sabati  
per il Sé*

**Escursione** : facile, ore 4, km. 8, dislivello salita/discesa m255.  
Sulle strade delle colline fiorentine da Scandicci a Soffiano, passando da Scandicci alto (m105), Ponte all'Asse (m57) e Marignolle (m151). E' la stagione della crescita impetuosa e l'occasione per confrontarsi con i nostri elementi infantili.  
**Ritrovo**: ore 8,30. Luogo e orari da confermare. Gruppo di 25 partecipanti. I nuovi soci sono pregati di ritirare preventivamente la tessera in sede.  
**Accompagnatore**: LANDO Santoni

**DOMENICA 25 MARZO 2012**

## DALLA CONSUMA AL CASTELLO DI ROMENA

**Escursione** : medio-facile, ore 5, km 15, dislivello salita m300, discesa m600.  
Dal passo della Consuma lungo l'antica via casertinese sulle orme di Dante, che con l'esercito fiorentino giunse alla Piana di Campaldino per combattere contro l'esercito aretino. Fra i boschi tipici del Casentino - come le pinete, le abetine e i castagneti - le tracce della nostra storia. Di notevole interesse la Pieve e il Castello di Romena.  
**Percorso**: Ponticelli-Casaccia-Monte Pomponi-Ommorto-Vaiano-Scarpaccia-Collina-Romena.  
**Ritrovo**: ore 9,00 stazione SITA, via Santa Caterina da Siena; munirsi di biglietto andata per Consuma (partenza bus ore 9,20) e di ritorno da Pratovecchio (bus ore 17.50). Rientro previsto ore 19,30 circa.  
**Accompagnatore**: FRANCESCO Torrini

**DA VENERDI' 30 MARZO A LUNEDI' 9 APRILE**

## LIBIA, "GHADAMES E NORD DELL'ACACUS"

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 11 giorni.  
**Escursioni**: medio/facile, 5/6 ore, adattamento al soggiorno in tenda.  
Dai granai fortificati dei villaggi berberi a Ghadames, la "Perla del Deserto", Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Poi lunga traversata in jeep del deserto verso Ghat dove faremo trek in uno *ouadi* che non ha eguali in tutta la Libia: pinnacoli rocciosi emergono dalla sabbia nelle forme più strane come una città di grattacieli di pietra in miniatura. Infine l'entusiasmante traversata sulla pista dei cammelli degli spettacolari contrafforti dell'Acacus.  
**Percorso**: Tripoli-Ghadames-Uadi Meggeded-Ghat-Akakus-Awiss-Sebha-Tripoli.  
**Quota**: € 1.690,00 con viaggio aereo da Roma.

**DA VENERDI' 30 MARZO  
A DOMENICA 1 APRILE 2012**

## GASTRONOMIA E TREK IN VALDORCIA

Trek residenziale di 3 giorni  
**Escursioni**: facili, tappe 4-5 ore.  
Due facili trek nella splendida Val d'Orcia all'arrivo della primavera. Con visite a Pienza, la città rinascimentale di Pio II, al borgo antico di S. Quirico, ai castelli di Ripa d'Orcia e Vignoni Alto, alle affascinanti Terme di Bagno Vignoni. E trionfi della gastronomia locale!! con lezioni di cucina da parte di Lorenza, ap-

prezzata cuoca in Val d'Orcia e negli Stati Uniti.  
**Percorsi:** San Quirico, Pienza, Ripa d'Orcia, Bagno Vignoni, San Quirico  
**Ritrovo:** ore 18.00 San Quirico d'Orcia.  
**Quota:** 220,00 – mezza pensione in agriturismo

## SABATO 31 MARZO 2012

### Secondo anello dei poeti L'OLTRARNO (E OLTRE)

*i Sabati  
per il Sé*

**Escursione:** facile, 4 ore, km 9.  
Partenza da Piazza S. Felice, dove visse Elisabeth Barrett, (sepolta nel Cimitero degli Inglesi), ricordo di Umberto Saba al Teatro degli Artigianelli, in via dei Serragli; poi Giardino di Boboli e Giardino delle Rose, dove davanti al panorama della città, fra le statue di Folon, i partecipanti sono invitati leggere poesie dedicate a Firenze. Si prosegue per Piazza Poggi, ponte S. Niccolò, fino al Parco di S. Salvi, dove saranno ricordati, presso l'ex Direzione del Manicomio, Dino Campana e Pablo Neruda.

**Ritrovo:** ore 9 Ponte Vecchio, lato S. Frediano. Rientro previsto ore 13, dal Parco di S. Salvi (bus in Piazza Alberti). Nota: portare la Carta di Identità: accesso gratis a Boboli per i residenti.

**Accompagnatore:** ROBERTO Mosi.

## DOMENICA 1 APRILE 2012

### ANELLO DEL RIO MESCOLO

**Escursione:** media, 6 ore, dislivello salita 600m  
Bel percorso sui calanchi dell'appennino imolese, all'estremo lembo ovest della Vena del Gesso, con vedute panoramiche sui calanchi (o balze) argillosi della valle del Santerno. Camminando sui crinali, ci si rende conto della fragilità di questo ambiente soggetto a erosioni e frane, così come degli sforzi dell'uomo per adattare questo ambiente alle esigenze dell'agricoltura.

**Percorso:** Borgo Tossignano (96m) – Monte Penzola (405m) – Monte Maggiore (455m) – Croara (391m) – Borgo Tossignano

**Ritrovo:** ore 8.00 Piazza Libertà con auto proprie a Borgo Tossignano. Rientro previsto a Firenze ore 18-19.

**Accompagnatore:** GHERARDO Casini

## DA MARTEDÌ 3 A MARTEDÌ 10 APRILE

### "TRAVERSATA DELLA BASILICATA"

Trek residenziale di 8 giorni

**Escursione:** facile/medio, 5/6 ore.

Per foreste, steppe, calanchi di una terra ancora oggi sconosciuta. Visitando chiese rupestri bizantine, castelli Normanno-Svevi e rabatane Arabe,

apprezzando le risorse della regione: il vino rosso, i formaggi, il cibo che sa di tradizione. Il viaggio parte da Melfi e dal vulcano estinto del Vulture, sosta nelle città storiche di Venosa e Acerenza, esplora le sorprendenti Dolomiti Lucane e raggiunge Matera dei sassi percorrendo spazi infiniti e intatti.

**Percorso:** Melfi-Monte Vulture-Pietrapertosa-Matera-Parco delle Chiese Rupestri.

**Quota:** € 750,00 senza il viaggio; ritrovo a Melfi, ritorno da Matera-Ferrandina.

## DA MARTEDÌ 3 A LUNEDÌ 9 APRILE

### SICILIA, "DA SIRACUSA A RAGUSA"

Trek itinerante con bagaglio trasportato di 7 giorni

**Escursione:** medio, 5/6 ore.

Per strade sterrate, regie trazzere e mulattiere, attraverso l'altopiano roccioso segnato dalle "cave", canyon dal fondovalle umido e alberato, dalle zone collinari e argillose con ampie distese di uliveti, carubeti e pascoli. Varietà di ambienti e paesaggi arricchiti dalle imponenti necropoli pregreche, luoghi di culto bizantino, e dalle città solari di Siracusa e di Ragusa, patrimoni Unesco dell'umanità, per i loro monumenti di epoca greca, medievale e barocca.

**Percorso:** Siracusa-Ferla-Pantalica-Palazzolo Acreide-Ispica-Ragusa Ibla.

**Quota:** € 700,00 escluso il viaggio fino a Siracusa.

## DA MARTEDÌ 3 A MARTEDÌ 10 APRILE

### CALABRIA, "PASQUA IN ASPROMONTE"

Trek itinerante con bagaglio trasportato di 8 giorni

**Escursione:** facile, 5/6 ore.

Nel Parco Nazionale dell'Aspromonte vive la minoranza linguistica dei Greci di Calabria. Oltre a percorrere antichi sentieri, in un paesaggio selvaggio caratterizzato da picchi e foreste, aride fiumare e spettacolari cascate, il trek offre anche una serata etno-musicale, la visita a un produttore di bergamotto, il profumato agrume che cresce solo in quest'aerea, e la possibilità di fare i primi bagni della stagione nelle splendide acque del mar Jonio.

**Percorso:** Bova-Galliciano-Roghudi-Fiumara Amendola-Bova Marina-Reggio Calabria.

**Quota:** € 750.00 escluso viaggio fino a Reggio C.

## DA MERCOLEDÌ 4 A MARTEDÌ 10 APRILE

### SICILIA, "PASQUA NELLE EGADI"

Trek residenziale di 7 giorni

**Escursione:** medio, 5 ore circa.

Soggiorno nell'isola di Marettimo, nelle case di pescatori; appartamenti confortevoli da tempo

adibiti all'accoglienza dei turisti. Alcuni appartamenti sono ancora abitati dalle famiglie, in spazi autonomi tali da garantire la privacy del turista. Marettimo è stata scelta per il soggiorno perché offre maggiori opportunità escursionistiche, per la tranquillità (è un autentico villaggio a dimensione umana), per la cordialità dei suoi abitanti e la bellezza del suo paesaggio.

**Percorso:** Palermo o Trapani-Marettimo-Levanzo-Grotta del Genovese-Favignana.

**Quota:** € 700,00, escluso viaggio

## DA GIOVEDÌ 5 A LUNEDÌ 9 APRILE

### LAZIO, "PASQUA A PONZA"

Trek residenziale di 5 giorni

**Escursione:** facile, 5 ore.

L'isola maggiore delle Pontine, modellata dal mare e dal vento con pittoresche coste frastagliate, grotte, fondali ricchi di flora e fauna subacquea, faraglioni e rocce vulcaniche coloratissime. Si percorrono le vecchie mulattiere che collegavano il centro-porto con gli agglomerati rurali, in mezzo a vigneti e macchia mediterranea, orti e limonaie.

**Percorso:** Ponza-Monte della Guardia-Cala Luna-Cala Gaetano-Bagno Vecchio.

**Quota:** € 370,00 comprensiva di traghetto da Formia.



## DA SABATO 7 APRILE A VENERDÌ 21 APRILE

### IRAN, "IRAN MAGICO"

Viaggio & Trek con bagaglio trasportato di 15 giorni  
**Escursioni:** facili, 3/6 ore, adattamento a un pernottamento in tenda.

Che fantastico paese l'Iran (malgrado il regime islamico!). Un viaggio nord sud attraverso villaggi e città, montagne e deserti, siti archeologici e culturali, molteplici ambienti naturali. Dopo la visita di Tehran e alcune giornate di trekking nelle valli dell'Alamut e sui monti Zagros, con le comunità nomadi, il viaggio toccherà le mete più famose, nell'incontro con le persone, il loro modo di vivere, le loro autentiche tradizioni.

**Percorso:** Teheran-Masuleh-Qom-Kashan-Abbi-neh-Isfahan-Yassuj-Persepoli-Shiraz-Yadz.

**Quota:** € 1.700,00 con viaggio aereo da Milano.

## DA VENERDÌ 6 A LUNEDÌ 9 APRILE

### TOSCANA, "PASQUA NELLE TERRE DEGLI ETRUSCHI"

Trek residenziale di 4 giorni

**Escursioni:** facile/medio, 5/6 ore.

Archeologia, paesaggi ed enogastronomia toscana intorno a Chiusi, città della Dodecapoli etrusca. Visiteremo cunicoli e strutture etrusche scavate nel sottosuolo, e faremo trek per le colline circostanti e sul Monte Cetona, con le necropoli e il villaggio paleolitico di Belverde. Concluderemo attraversando la faggeta della Foce, a cavallo degli splendidi paesaggi della Val di Chiana e della Val d'Orcia.

**Percorso:** Chiusi-siti archeologici e lago-Monte Cetona-faggeta della Foce.

**Quota:** € 270,00 - ritrovo a Chiusi, mezza pensione in agriturismo.

## DA VENERDÌ 6 A LUNEDÌ 9 APRILE

### TOSCANA, "PASQUA A CAPRAIA"

Trek residenziale di 4 giorni

**Escursione:** facile/medio, 5/6 ore.

Un pezzo di Corsica nell'Arcipelago Toscano: è la Capraia, le cui rocce aspre e selvagge, annunciate dal bianco volo dei gabbiani, conservano un ambiente naturale integro ed affascinante dominato dai colori delle lave vulcaniche. Un'isola che è sempre stata un antico rifugio di pirati e luogo di confino ora tutelato dal Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano.

**Percorso:** Capraia-Monte Arpagna-Punta del Zenobito-Stagnone-ex Colonia Penale.punta della Teglia.

**Quota:** € 345,00 comprensiva di traghetto da Livorno, pensione completa in albergo.

## DA VENERDÌ 6 A LUNEDÌ 9 APRILE

### TOSCANA, "PASQUA AL GIGLIO"

Trek residenziale di 4 giorni

**Escursione:** facile/medio, 4/5 ore.

L'isola del Giglio, nel Parco Nazionale dell'Arcipelago toscano, è attraversata da una dorsale granitica alta 500 m e alterna tratti di costa alti e scoscesi a stupende insenature sabbiose. Notevole è la fioritura primaverile, che avremo occasione di ammirare tra la fitta macchia mediterranea che ricopre l'isola.

**Percorso:** Giglio Porto-Giglio Castello-Campese-Punta di Capel Rosso-Punta del Fenaio.

**Quota:** € 330,00 comprensiva di traghetto da Porto S.Stefano, mezza pensione in albergo.

LUNEDÌ 9 APRILE 2012

## DA PANZANO A GREVE IN CHIANTI PER IL MONTE SAN MICHELE

**Escursione:** media, 6-7 ore, km 20 circa, dislivello salita m500, discesa m750

Interessante traversata nel cuore del Chianti che alterna vigneti, campi coltivati, case coloniche isolate, ben ristrutturate, piccoli borghi caratteristici di quel territorio. Nella parte centrale del trek bei boschi di querci e castagni ci accompagnano fino al parco naturale di San Michele dove si trovano numerose specie di animali

**Percorso:** Panzano-Casa del Monte-Lamole-Casole-Monte San Michele-Ruffoli-Greve in Chianti.

**Ritrovo:** Stazione Sita ore 8. Rientro ore 20 circa.

**Accompagnatore:** LUCA Falciani

DA VENERDÌ 13 A DOMENICA 15 APRILE 2012

## IL MEGLIO DELL'ISOLA D'ELBA

Trek itinerante di 3 giorni

**Escursioni:** medio-impegnative, tappe 6-7 ore. Impegnativi itinerari in ambienti di grande fascino immersi nella natura della più grande delle isole toscane. Percorreremo per buona parte i sentieri della GTE (Grande Traversata Elbana) da cui potremo spesso ammirare panorami spettacolari che spaziano dalle innumerevoli insenature dell'isola alla costa toscana da Livorno fino all'Argentario, alle altre isole dell'arcipelago ed infine alla vicina Corsica.

**Percorsi:** Cavo-Monte Grosso-Rio nell'Elba-Rio Marina-Cima del Monte-Portoferraio-Pomonte-Monte Capanne-Marciana

**Ritrovo:** ore 7.30 Mercato di Novoli.

**Quota:** € 210,00 comprensiva di traghetto da Piombino, mezza pensione in albergo.

DOMENICA 15 APRILE 2012

## ANELLO DI CRESPINO

**Escursione:** media, 6 ore circa, km 13 circa, dislivello in salita m90.

Percorso ad anello con partenza dal fondovalle del Lamone (m535) e che, attraverso i boschi poco abitati di queste zone, sale verso il crinale dell'Appennino (m1050). Qui si percorre la GEA, dominando sia il versante romagnolo che il versante mugellano di Vicchio. Giunti al Poggio Castellina si abbandona la GEA per scendere a Crespino.

**Percorso:** Crespino sul Lamone-Poggio al Tiglio-Alpe di Vitigliano-Poggio Castellina-Poggio degli Allocchi.

**Ritrovo:** ore 7.15 Stazione SMN (da confermare). Rientro a Firenze ore 19 circa.

**Accompagnatore:** GHERARDO Casini

DOMENICA 15 APRILE 2012

## Traversando la Piana: III tappa DA PRATO A POGGIO A CAIANO

Firenze  
Viareggio  
88

**Escursione:** medio-facile, 5-6 ore, km 23.

La terza tappa della Firenze-Viareggio prevede l'attraversamento di vari sobborghi della provincia pratese, lungo il torrente Narnali, l'area protetta del Monteferrato e attraverso il Parco delle Cascine di Tavola giungeremo a Poggio a Caiano.

**Percorso:** Prato stazione-Parco del Monteferrato-Narnali-Galciana-Vergaio-Iolo-Tavola-Poggio a Caiano.

**Ritrovo:** ore 8,45 biglietteria Stazione SMN: a Prato con treno delle 9,07 (fare biglietto di sola andata). Rientro a Firenze da Poggio a Caiano con bus Copit delle 17.49 (arrivo alle 18,30 circa).

**Accomp.:** FRANCESCO Torrini (tel. 333/2548224)

DA GIOVEDÌ 19 A DOMENICA 22 APRILE

## CAMPANIA, "TREK THAI CHI A ISCHIA"

Trek residenziale di 4 giorni

**Escursione:** facile/medio.

Il *thai chi* praticato mattino e tramonto ci permetterà di godere dell'isola vulcanica di Ischia con i trek tra boschi di castagni, vigneti, macchia mediterranea.

**Percorso:** Napoli-Ischia-Casamicciola-Crateri Rottaro-Sorgente di Buceto-Piano Liguori.

**Quota:** € 290,00 escluso viaggio.

SABATO 21 APRILE 2011

## DAL GIRONE ALL'ALBERETA

i Sabati  
per il Sè

**Escursione:** facile, 2,30-3, 6-7 km.

Itinerario lungo la riva destra dell'Arno, partendo dal Girone attraverso la piazza delle Gualchiere sulla riva dove ha inizio la pista ciclo-pedonale. Si attraversa il fiume al ponte che porta all'autostrada e si percorre il parco dell'Albereta fino a piazza Ferrucci. Durante il percorso informazioni sull'importanza di una corretta alimentazione ai fini di prevenire le malattie cardiovascolari.

**Ritrovo:** ore 9.00 al Girone, capolinea Bus Ataf linea 14, arrivo in piazza Ravenna alle 12,30-13 (bus Ataf linea 31 per il centro-stazione).

**Accompagnatore:** FLAVIO Godi di AssoCuore.

DOMENICA 22 APRILE 2012

## CONSUMA - S. ELLERO

**Escursione:** media, 7 ore, km 18, dislivello salita m200, discesa m1000

Una bella scarpinata tra i boschi di abeti che, dal-

la Consuma, scendono dolcemente sino a Poggio S. Bartolo, dove si trova l'eremo dei Carmelitani Scalzi e la mastodontica villa di Vittorio Emanuele Orlando. La discesa sulla valle del Vicano, con il panorama sui monti del Chianti e le colline fiorentine, sfocia al Magnale e al tipico borgo di Paterno. Costeggiando poi il tracciato dell'antica ferrovia a cremagliera del Saltino giungeremo a S. Ellero.

**Percorso:** Consuma-Croce di Ribono-Poggio S. Bartolo-Magnale-Paterno-S. Ellero

**Ritrovo:** ore 6.50 Stazione SITA (da verificare). Rientro previsto, in treno, ore 19

**Accompagnatori:** SILVANO e AMELIA

**DA MARTEDI' 24 APRILE A GIOVEDI' 3 MAGGIO**

## GRECIA, "ITACA, L'ISOLA DI ULISSE"



Trek residenziale di 10 giorni

**Escursione:** facile/medio, 5/6 ore.

Nella mitica patria di Ulisse, un'isola non ancora toccata dal turismo di massa. Per strade solitarie, mulattiere e sentieri di pastori troveremo spiagge dagli splendidi fondali, chiesette bizantine abbandonate e soprattutto i luoghi associati all'*Odissea*. E intorno un paesaggio verdissimo, con boschi di ulivi e cipressi, una fitta macchia mediterranea che in primavera sarà in piena fioritura.

**Percorso:** Stavros-Pilikata-Scuola di Omero-Pernarakia-Baia di Polis-Monastero di Kathara-Exoghi-Kioni-Aetos-Paleochora-Fonte Aretusa.

**Quota:** € 850,00 – traghetto da Ancona incluso.

**DA VENERDI' 27 APRILE A LUNEDI' 7 MAGGIO**

## SIRIA, TREK E ARCHEOLOGIA

Viaggio & Trek, bagaglio trasportato di 11 giorni

**Escursioni:** facile/medio, 4 ore.

Un paese tutto da scoprire: quattromila anni di storia e decine di civiltà, succedutesi nei secoli: Sumeri, Aramei, Assiri, Babilonesi, Persiani, Greci, Seleucidi,

Romani, Arabi, Bizantini. Trek nelle alture del Golan, a Tel Fita, nelle Città Morte, a san Simeone, nelle montagne dell'Oronte. Visita di Damasco, Aleppo, Palmira, Ebla e del Monastero di Mar Musa, importante centro di integrazione culturale e religiosa.

**Percorso:** Damasco-Aleppo-Ebla-Apamea-Hama-Krak dei Cavalieri-Palmira-Deir Mar Musa.

**Quota:** € 1.870,00 – Con viaggio aereo da Roma

**DA SABATO 28 APRILE A MARTEDI' 1 MAGGIO**

## TOSCANA, "ISOLA DEL GIGLIO"

Trek residenziale di 4 giorni.

**Escursione:** facile/medio, 4/5 ore.

L'isola del Giglio, nel Parco Nazionale dell'Arcipelago toscano, è attraversata da una dorsale granitica alta 500 m e alterna tratti di costa alti e scoscesi a stupende insenature sabbiose. Notevole è la fioritura primaverile, che avremo occasione di ammirare tra la fitta macchia mediterranea che riveste l'isola.

**Percorso:** Porto-Castello-Campese-Punta di Capel Rosso-Punta del Fenaio.

**Quota:** € 330,00 incluso traghetto da Porto S. Stefano, mezza pensione in albergo

**DA SABATO 28 APRILE A DOMENICA 6 MAGGIO**

## GRECIA, "ISOLA DI SANTORINI"

Trek residenziale di 9 giorni

**Escursione:** facile, 4/5 ore.

Il mito di Atlantide, ricordato da Platone, una civiltà straordinariamente raffinata nell'arte e nei costumi distrutta dal fuoco e inghiottita nella più grande eruzione vulcanica di cui si abbia notizia. La Caldera, creatasi da questo cataclisma, è uno dei panorami più belli del mondo e sarà la meta dei nostri trek. ma visiteremo anche musei, monasteri, rovine, paesi e villaggi pittoreschi che ci abbaglieranno con il bianco delle loro architetture.

**Percorso:** Thira Antica-Akrotiri-Kamar-Perissa-Pyrgos-Oia-Thirasia.

**Quota:** € 940,00 comprensiva del volo da Milano-Malpensa, mezza pensione in albergo

**SABATO 28 APRILE 2012**

## "TORO": LA LISCA - PONTE A SIGNA

**Escursione:** facile, 3,30 ore, km 6, dislivello salita/discesa m190.

Per colline e ville dei dintorni fiorentini: dalla Liscia (mt. 43) a Ponte a Signa (mt 36) passando da S. Maria alle Selve e dalla villa di Bellosguardo. Le piante cresciute che sbocciano richiamano i nostri momenti di giovinezza.

**Ritrovo:** ore 8,30; rientro entro le 14. Luogo e orari da confermare alla prenotazione

*il Sabato per il Sé*

# Maggio 2012

Gruppo di 25 partecipanti. I nuovi soci sono pregati di ritirare preventivamente la tessera in sede.

**Accompagnatore:** LANDO Santoni



**DOMENICA 29 APRILE 2012**

## ALTA VALLE DEL DARDAGNA

**Escursione:** medio-facile, 6 ore, km 16, dislivello m600 salita, m400 discesa.

Dal Santuario della Madonna dell'Acero (visita) in bellissimo bosco si scende al torrente Dardagna che risaliamo con bellissime vedute sulle sue cascate. Quindi al rifugio Il Cavone da cui si prosegue in faggeta e su vaccineto fino al rifugio Duca degli Abruzzi che offre uno spettacolare panorama sugli Appennini e sul Cimone. Dalla malga delle Polle si raggiunge la SP 17 per riprendere il bus.

**Percorso:** Madonna dell'Acero-Cascate del Dardagna-Rifugio Duca Abruzzi-Rifugio Cavone

**Ritrovo:** Piazza Libertà ore 7,00 - Mercato di Novoli ore 7,30: con bus privato alla Madonna dell'Acero. Rientro a Firenze alle ore 18-19

**Quota:** € 20,00 - Prenotazioni da martedì 17 Aprile fino a esaurimento posti.

**Accompagnatore:** ALESSANDRO Falorni

**DA SABATO 5 A DOMENICA 20 MAGGIO**

## TOSCANA/LAZIO,

## "LA FRANCIGENA FIRENZE-ROMA"

Trek itinerante, bagaglio trasportato di 16 o 8 giorni  
**Escursioni:** facile/medio, 6 ore.

Uno dei tratti più significativi della famosa via di comunicazione che, nel Medioevo, dalla Francia conduceva a Roma. Attraverso la Val d'Elsa, la Val d'Orcia, il lago di Bolsena, la campagna romana, per sentieri e strade campestri, in una straordinaria varietà di ambienti e suggestioni.

**Percorso:** Gambassi-San Gimignano-Siena-Buonconvento-S. Quirico-Radicofani-Acquapendente-Bolsena-Viterbo-Sutri-Roma.

**Quota:** € 1.050,00 per l'intero trek, € 630,00 per il trek di 8 giorni; pernottamenti in alberghi, B&B e residenze religiose, mezza pensione.

**DA VENERDI' 4 A DOMENICA 6 MAGGIO 2012**

## FIRENZE IN FIORE: GIARDINI

## STORICI E PARCHI MONUMENTALI

Trek residenziale di 2 o 3 giorni

**Escursioni:** facili Firenze con i suoi giardini storici all'italiana e parchi monumentali che nel tempo hanno arricchito la città del "fiore", consente, nel mese di Maggio, di percorrere itinerari in aree verdi e fiorite entro le mura della città o località

vicine; un trek urbano e campestre nei luoghi in cui i fiori divengono materia di arte e di bellezza integrandosi con i capolavori monumentali.

**Percorsi:** Giardini della Gherardesca, dei Semplici e dell'Orticoltura. Parchi di Pratolino, della Petraia e della villa Reale di Castello. Giardini di Boboli, Bardini e delle Rose.

**Quote:** € 220,00 (3 giorni) €150,00 (2 giorni) - mezza pensione in albergo.

**SABATO 5 MAGGIO 2012**

## Terzo anello dei poeti

## SETTIGNANO (E OLTRE)



**Escursione:** facile, ore 4, km 9.

Partenza da Ponte a Mensola per ricordare Boccaccio e salita verso Settignano, da via della Capponcina dove abitarono nell'omonima villa la Duse e D'Annunzio nei primi anni del '900. Discesa su strade di campagna - per Villa Gamberaia - a Rovizzano; si prosegue sulla riva destra dell'Arno fino all'altezza di via di Bellariva, dove visse per quaranta anni Mario Luzi. Dai Lungarni e gli Uffizi l'Anello dei poeti termina dove è iniziato, alla casa di Dante.

**Ritrovo:** ore 8.50 piazza S. Marco fermata bus linea 10 per Settignano (partenza ore 9). termine del trek alle ore 13 in via S. Margherita, Casa di Dante.

**Accompagnatore:** ROBERTO Mosi

**DOMENICA 6 MAGGIO 2012**

## DA ASCIANO A TREQUANDA



**Escursione:** facile, ore 6 Km 16, dislivello m400 salita e m300 discesa

Traversata di uno dei più bei territori delle Crete Senesi, su stradelle bianche costeggiate da oliveti e vigneti, aperte ai panorami sulla Valle dell'Asso, i monti del Chianti e sulle colline, coperte di boschi di lecci e querce, che portano al fantastico borgo medioevale di Trequanda con la bella chiesa romanica di San Pietro. Visiteremo anche il non meno noto ed antico paese di Asciano con la maestosa Collegiata di S. Agata di epoca medioevale.

**Percorso:** Asciano-Poggio Rabatta-Villa di Montalce-Poggio Pinci-Trequanda.

**Ritrovo:** Piazza Libertà ore 7.30-Porta Romana ore 8.00: con bus privato a Asciano. Rientro a Firenze ore 20 circa.

**Quota:** € 20,00 - Prenotazioni da martedì 24 Aprile fino a esaurimento posti.

**Accompagnatore:** SILVANO e AMELIA

**333 1508703**

è il telefono dell'ACCOMPAGNATORE  
delle escursioni domenicali

**DA GIOVEDÌ 10 A DOMENICA 13 MAGGIO**

## **TOSCANA, "TRAVERSATA DA SIENA A FIRENZE"**

Trek itinerante di 4 giorni

**Escursione:** facile/medio, 5/6 ore.

Un percorso classico nella campagna che unisce le due città toscane, storicamente amiche/nemiche, attraverso le colline del Chianti fra vigneti, borghi, ville e castelli in un paesaggio tra i più noti e riprodotti in tutto il mondo. Una buona cucina tradizionale e la degustazione di Chianti, completano l'esperienza.

**Percorso:** Vagliagli-Radda-Volpaia-Monte S. Michele-Montescalari-Poggio alla Croce-Antella.

**Quota:** € 290,00 – comprende viaggio da Firenze con mezzi pubblici, mezza pensione in B&B

**DA SABATO 12 A SABATO 19 MAGGIO**

## **SARDEGNA, "ISOLA DELL'ASINARA"**

Trek residenziale di 8 giorni

**Escursione:** facile, 4/5 ore.

L'Asinara, dal 1977 Parco Nazionale, ha un paesaggio integro e bellissimo. Grazie alle vicende storiche e alla permanenza del carcere nell'ultimo secolo, è oggi la prima grande isola non cementificata del Mediterraneo. Il lato occidentale è aspro e selvaggio con coste scoscese mentre quello orientale ha un litorale basso e ricco di spiagge. Il territorio, pressoché privo di boschi, ha una notevole varietà faunistica, uccelli, mufloni, cavalli selvatici, cinghiali, e i famosi asinelli bianchi.

**Percorso:** Tumarino - Sentieri: del Granito, del Faro, della Memoria, dell'Asino Bianco, del Leccio, dell'Acqua.

**Quota:** € 740,00 – comprensiva di traghetto da Livorno, pensione completa in ostello

**DOMENICA 13 MAGGIO 2012**

## **TRADIZIONALE TREK ALLA STANGHETTA con pranzo - 2 percorsi**

**Escursione:** medio-impegnativa, 6 ore, km18, dislivello m800 salita, m800 discesa.

Inedito percorso che da S. Giuliano Terme sale al Monte Faeta, spettacolare balcone su Pisa e la piana pisana. Si scende a Campo di Croce e quindi al rifugio della Stanghetta dove ci aspetterà il tradizionale e simpatico pranzo allestito in collaborazione con il circolo culturale e ricreativo di Vorno. (Per questo percorso NO sosta per colazione)

**Percorso:** San Giuliano - Monte Faeta - Campo di Croce - Stanghetta - Vorno.

Possibilità di trek alternativo facile; 4 ore; km 12:

Vorno - Stanghetta - Vorno

**Ritrovo:** Piazza Libertà ore 7.00-Mercato di Novoli ore 7.15 con bus privato a S. Giuliano Terme. Ritorno previsto a Firenze ore 18-19

**Quota:** € 25,00 comprensiva del pranzo - Prenotazioni da mercoledì 2 maggio fino a esaurimento posti.

**Accompagnatore:** VITTORIO Stiacchi

**DA SABATO 19 A SABATO 26 MAGGIO**

## **FRANCIA-SPAGNA, "CATALOGNA SUL MARE: DA COLLIURE A CADAQUES"**

Trek itinerante con bagaglio trasportato di 8 giorni

**Escursione:** medio, 5/6 ore.

Sul litorale fra Francia e Spagna, salendo e scendendo dalle colline delle Albères, una piccola catena dei Pirenei orientali che si affaccia sul mare formando un paesaggio frastagliato di grande fascino: verdi colline, pittoresca costa con villaggi e piccoli porti. Luoghi di elezione per celebri artisti: Matisse, Picasso, Mirò e, in particolare, Dalì, di cui resta a Cadaqués la sua affascinante casa-museo

**Percorso:** Perpignan-Colliure-Banyuls-Port Bou -Llanca-Port de Selva-Cadaqués.

**Quota:** € 620,00 – Ritrovo all'Aeroporto di Girona; mezza pensione; trasferimenti

**SABATO 19 MAGGIO 2012**

## **DA VICCHIO A BORGO S. LORENZO LUNGO LA SIEVE**

**Escursione:** facile, 2,30 ore, 5-6 km

Dalla stazione di Vicchio al sentiero sulla Sieve, attraverso i campi, fino a Borgo S. Lorenzo. Passeggiata nel centro storico visitando luoghi e monumenti di rilievo. Durante il percorso riflessioni su come stimolare corretti stili di vita e motivare i cambiamenti nel campo delle abitudini alimentari e dell'attività fisica.

**Ritrovo:** ore 7,40 Stazione SMN treno per Vicchio delle 7,57. Ritorno a Firenze alle 13,11 con treno da Borgo S. Lorenzo delle 12,32)

**Accompagnatore:** FLAVIO Godi di AssoCuore

**DA SABATO 19 A SABATO 26 MAGGIO**

## **CAMPANIA, "ISOLE DI ISCHIA E PROCIDA"**

Trek residenziale di 8 giorni

**Escursione:** facile/medio, 5/6 ore.

Nell'isola vulcanica di Ischia in cammino su sentieri scavati nel tufo, tra boschi di castagni e pini, vigneti, macchia mediterranea; fioriture di aranci,

*i Sabati per il Se*

# Maggio 2012

limoni, nespole, albicocche, profumi di rose e zagara. L'escursione a Procida ci farà conoscere la realtà antica di questa isola ricoperta da giardini di limoni. Fine trek con bagno in piscina nella panoramica terrazza dell'hotel con acque calde provenienti dall'interno del vulcano.

**Percorso:** Napoli-Casamicciola-Monte Epomeo-Crateri Rotaro-S. Maria al Monte-Piano Liguori-Castello Aragonese-Sant'Angelo-Procida.

**Quota:** € 730,00 – escluso viaggio fino a Napoli, pensione completa in hotel.



**DOMENICA 20 MAGGIO 2012**

## TRAVERSATA DA CAMPIGNA A CORNIOLO

**Escursione:** media, 6-7 ore, km 19, dislivello m600 salita. m900 discesa

Interessante escursione naturalistica fra la foresta di Campigna e l'area più rupestre del Parco nazionale Casentinese. Trek quasi sempre in discesa, verso il grande e suggestivo invaso di Ridracoli le cui verdi e profonde acque sommergono le ripide gole scavate dai bidenti, scesi dalle cime circostanti. Attraverso vecchie mulattiere e sentieri scoscesi si toccano antichi e sperduti insediamenti rurali sempre scendendo la valle sino a Corniolo

**Percorso:** Campigna (passo Calla)-Fiumari-S. Paolo in Alpe-diga Ridracoli-Corniolo.

**Ritrovo:** Piazza Libertà ore 7.30- Saschall ore 8,00, con bus privato a Corniolo. Rientro a Firenze alle ore 19 circa

**Quota:** 20,00 – Prenotazioni da martedì 8 maggio fino a esaurimento posti.

**Accompagnatore:** MARCO Grossi

**DA SABATO 26 MAGGIO A DOMENICA 3 GIUGNO**

## GRECIA, "ISOLA DI CORFU"

Trek residenziale di 9 giorni

**Escursione:** facile, 4/5 ore.

L'ultima tappa del ritorno di Ulisse ad Itaca. Sentieri che scendono al mare per scoscese scogliere cal-

caree fino a bianche insenature sabbiose, altri che s'inerpicano per raggiungere monasteri, fortezze e idilliaci villaggi dove ancora si respira un'atmosfera genuinamente greca.

**Percorso:** Corfù - Paleokastritsa - Sidari - Afionas - Kavos.

**Quota:** € 890,00 – incluso viaggio in traghetto da Ancona, mezza pensione, transfer.

**SABATO 26 MAGGIO 2012**

## "GEMELLI":

### S. PIERO A PONTI - CAPALLE

**Escursione:** facile, 3 ore, km 7, senza dislivello.

Passeggiata sul Bisenzio, da S. Piero a Ponti a Capalle passando da Campi Bisenzio. Le fioriture ci rimandano ai nostri cambiamenti simbiotici.

**Ritrovo:** ore 8,30; rientro entro le 14. Luogo e orari da confermare alla prenotazione

Gruppo di 25 partecipanti. I nuovi soci sono pregati di ritirare preventivamente la tessera in sede.

**Accompagnatore:** LANDO Santoni

**DA DOMENICA 27 MAGGIO A LUNEDÌ 4 GIUGNO**

## SARDEGNA, "EST-OVEST"

Trek residenziale di 9 giorni

**Escursioni:** facile/medio, 5/6 ore.

Dalla Costa Verde con le sue dune viventi al Golfo di Orosei e al suo selvaggio entroterra. A occidente le dune di Piscinas modellate dal vento, le spiagge di quarzo bianchissime, gli stagni e i cavallini bradi della Giara di Gesturi; a est il villaggio nuragico di Tiscali e il mare cristallino di Cala Luna.

**Percorso:** Arbus-Piscinas-Giara di Gesturi-Dorgali-Tiscali-Su Gorropu-Cala Luna.

**Quota:** € 830,00 – traghetto da Livorno incluso, mezza pensione albergo e agriturismo.

**DOMENICA 27 MAGGIO 2012**

## ANELLO DEL MONTE CROCE

**Escursione:** media, 4-5 ore, km 10, dislivello salita m600 Il Monte Croce, nelle Apuane meridionali, è così chiamato poiché i 4 crinali principali che lo formano si intersecano più o meno perpendicolarmente formando una croce. In primavera è splendida la fioritura delle giunchiglie (narcisi) e dalla cima si gode il più bel panorama del gruppo delle Pannie.

**Percorso:** Albergo Alto Matanna-Callare di Matanna-Monte Nona-Foce delle Porchette-Monte Croce

**Ritrovo:** ore 8,00 Mercato di Novoli con auto propria all'Alto Matanna. Rientro a Firenze ore 18-19.

**Accompagnatore:** CLAUDIO Badiali

*il Sabato per il Sé*



Foto copertina: Tunisia verso l'oasi di Chebika.  
In Ultima: Sardegna in cammino per Tiscali.

# 2012 Maggio

## TESSERAMENTO 2012

Non dimenticate di rinnovare l'iscrizione all'Associazione. L'importo della quota annuale è sempre di € 20,00

### DOMENICA 27 MAGGIO 2012

#### Traversando la Piana: IV tappa

## DA POGGIO A CAIANO A SERRAVALLE PISTOIESE

**Escursione:** medio 6-7 ore, km 27, senza dislivelli  
In questa quarta tappa della Firenze-Viareggio passeremo da vari sobborghi della provincia pistoiese, lungo il torrente Ombrone e poi il torrente Stella, nel tipico paesaggio delle coltivazioni florovivaistiche e l'area industriale-commerciale di Quarrata e Casalguidi.

**Percorso:** Poggio a Caiano-Catena-Casini-Olmi-Valenzatico-Casalguidi-Spazzavento-Masotti-Serravalle.

**Ritrovo:** ore 7,45 Stazione SMN; treno delle 8,07 per Prato e Bus Cap per Poggio a Caiano delle 8,40. Ritorno con treno delle 17,36 da Serravalle Pistoiese (arrivo a Firenze alle 18,30)

**Accompagnatore:** FRANCESCO Torrini

### DA MERCOLEDÌ 30 MAGGIO A DOMENICA 3 GIUGNO

## LAZIO, "ISOLA DI PONZA"

Trek residenziale di 5 giorni

**Escursione:** facile, 5 ore.

L'isola maggiore delle Pontine, modellata dal mare e dal vento con pittoresche coste frastagliate, grotte, fondali ricchi di flora e fauna subacquea, faraglioni e rocce vulcaniche coloratissime. Si percorrono le vecchie mulattiere che collegavano il centro-porto con gli agglomerati rurali, in mezzo a vigneti e macchia mediterranea, orti e limonaie.

**Percorso:** Ponza-Monte della Guardia-Cala Luna-Cala Gaetano-Bagno Vecchio.

**Quota:** € 370,00 incluso traghetto da Formia, mezza pensione in hotel.

### DA VENERDÌ 1 A VENERDÌ 8 GIUGNO

## ABRUZZO/MOLISE, "SULLE VIE DI TRANSMANZA"

Trek itinerante con bagaglio trasportato di 8 giorni

**Escursioni:** medie, 5/7 ore.

Dal Parco nazionale d'Abruzzo sulle tracce delle vie di transmanza percorse fin dall'antichità dai pastori che in inverno portavano le greggi a svernare nei pascoli pugliesi. Un'epopea millenaria celebrata da D'Annunzio. Ripercorrendone alcuni trat-

ti, fino alla splendida città romana di Sepinum, è come fare un viaggio nella cultura pastorale, nella vita, nella religiosità delle genti d'Abruzzo.

**Percorso:** Pescasseroli-Villetta Barrea-Villa Scontrone-Roc-casica-Civitanova del Sannio-Castropignano-Sepino.

**Quota:** € 560,00 - Ritrovo a Pescasseroli ritorno da Boiano, mezza pensione in alberghi e B&B

### DA SABATO 2 A SABATO 9 GIUGNO

## ALBANIA, "TREK E MARE"

Trek itinerante con bagaglio trasportato di 8 giorni

**Escursione:** facile/medio

Cultura, paesaggi e il magnifico mare delle coste incontaminate d'Albania. Da Saranda all'antica Butrinto sino a Valona. E il Parco nazionale di Llogara, uno dei posti più belli del paese.

**Percorso:** Tirana-Saranda-Ksamil-Butrinto-Aulona-Valona-Zverenets-Llogara.

**Quota:** da definire.

### DOMENICA 3 GIUGNO 2012

## IL MONTE POMINO DALLA RUFINA ALLA CONSUMA

**Escursione:** medio-impegnativa, ore 6-7, km. 20, dislivello in salita m1000.

Trekking impegnativo solo per la salita che ci fa attraversare la Val di Sieve fino al passo della Consuma, ma che ci ripaga per i suoi luoghi caratteristici, che variano via via che si sale, dai vigneti e oliveti alle pinete e abetine, le fattorie e gli antichi casolari, i castelli e le pievi romaniche.

**Percorso:** Rufina-Castello-Busini-Pievvecchia-Monte Pomino-Madonna dei Fossi-Consuma.

**Ritrovo:** ore 7.45 biglietteria Stazione FS Campo di Marte: treno per Rufina delle 8,01 (arrivo alle 8.27); ritorno con Bus Sita delle 18,20 dalla Consuma. Arrivo a Firenze alle 19,30.

**Accompagnatore:** FRANCESCO Torrini

## Per partecipare ai TREK GRANDI E WEEK-END

Iscrivetevi venendo in sede o per telefono e versate subito l'acconto previsto:

- in contanti o con assegno
  - con bonifico bancario a favore di Trekking Italia sede di Firenze, sul conto n. 4200 presso la BNL ag.4, via Verdi, Firenze  
Iban IT95L0100502970000000004200
  - con bollettino postale, sul c/c n. 82641614 intestato a Trekking Italia sede di Firenze.
- Nel bonifico o nel c/c indicate nome e data del trek cui si riferisce il versamento e comunicatelo subito alla sede per mail, fax o telefono.

## TREKKING ITALIA - SEDE DELLA TOSCANA

Via dell'Oriuolo 17 – 50122 Firenze

Tel. 055 2341040 – 2340998

Fax 055 2268207

e-mail: [firenze@trekkingitalia.org](mailto:firenze@trekkingitalia.org)

[www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org)

[www.trekkingscuola.it](http://www.trekkingscuola.it)

## Nuovo orario apertura sede

da Martedì a Venerdì

ore 10-13

Martedì, Giovedì e Venerdì

ore 16-19

*Consultate  
il sito web per  
avere informazioni  
aggiornate*

### PER CONTATTARE LE ALTRE SEDI

MILANO, tel 02 8372838, fax 02 58103866 [milano@trekkingitalia.org](mailto:milano@trekkingitalia.org)

GENOVA, tel/fax 0102471252, [genova@trekkingitalia.org](mailto:genova@trekkingitalia.org)

TORINO, tel/fax 011 3248265, [torino@trekkingitalia.org](mailto:torino@trekkingitalia.org)

BOLOGNA, tel 051 222788 fax 051 2965990, [bologna@trekkingitalia.org](mailto:bologna@trekkingitalia.org)

VENEZIA, tel/fax 041 924547, [venezia@trekkingitalia.org](mailto:venezia@trekkingitalia.org)

ROMA, tel 334 7873603, [roma@trekkingitalia.org](mailto:roma@trekkingitalia.org)