

Guida ambientale escursionistica Daniele Canossini

abilitato dalla Regione Emilia-Romagna
aderente a AIGAE Ass. Italiana Guide Ambientali Escursionistiche ER051
e ad AltriPassi, guide ambientali escursionistiche dell'Appennino Tosco-emiliano
tel. 349-6743630 / 353-4423901
E-mail: daniele_canossini@hotmail.it, danielecanossini@gmail.com Sito web : www.reggiogas.it

OLTREKING 2024

(oltre il trekking, trekking e oltre, all-trekking)

Reggiogas Verdeblu - via Cecati 3/b
Reggio Emilia - tel. 0522-431875

OLTREKING 2024 PROGRAMMI ESCURSIONI

IL PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI 2024 SI FONDA SULLA SCOPERTA DI TESTIMONIANZE DELLA STORIA E DELLA CULTURA NEL PAESAGGIO NATURALE.

LE PRIME ESCURSIONI SARANNO DEDICATE ALLA **LIGURIA D'INVERNO** TRA CIELO E MARE, POI LE ESCURSIONI SUI PAESAGGI **TRA STORIA E NATURA** DALLA PRIMAVERA ALL'ESTATE, E INFINE **COLORI D'AUTUNNO**.

NEI VIAGGI IN OCCASIONE DEI PONTI ANDREMO A CAMMINARE DI NUOVO IN REGIONI E AMBIENTI MOLTO DIFFERENTI: **LA TUSCIA** IN APRILE, **LA COSTIERA AMALFITANA** IN MAGGIO, **L'ISOLA D'ELBA** IN NOVEMBRE.

UGUALMENTE NELLE SETTIMANE NELLA **RIVIERA DEI FIORI** IN APRILE, in **OCCITANIA** IN MAGGIO, SUL **TOUR DEL MONTE BIANCO** IN LUGLIO, IN **CORSICA** IN SETTEMBRE, SUL **SENTIERO DEI DUCATI** IN OTTOBRE. CAMMINEREMO ALLA RICERCA DI UN RAPPORTO EQUILIBRATO UOMO-NATURA, AMBIENTE NATURALE E CULTURA.

giorno	data inizio	data fine	TITOLO	SERIE
domenica	14/01/24		DA CHIAVARI A SESTRI LEVANTE per S. Giulia e M.Castello (GE)	INVERNO IN LIGURIA
sabato	27/01/24		IL CAPRIONE – Alta Via Del Golfo per Montemarcello (SP)	INVERNO IN LIGURIA
sabato	10/02/24		DA LEVANTO A DEIVA – oltre le Cinqueterre (SP)	TRA STORIA E NATURA
sabato	24/02/24		DA RECCO A NERVI – per Bogliasco e Sori (GE)	INVERNO IN LIGURIA
domenica	10/03/24		DA AULLA A SARZANA – Sulla via Francigena (MS-SP)	INVERNO IN LIGURIA
sabato	23/03/24		DA PONTREMOLI A FILATTIERA - sul Trekking Lunigiana (MS)	TRA STORIA E NATURA
viaggio	06/04/23	13/04/24	SANREMO E BORGHI DI PONENTE LIGURE (IM)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	21/04/24		GROTTE DI LABANTE E SOPRASASSO – Vergato – Riola (BO)	TRA STORIA E NATURA
ponte	25/04/24	28/04/24	TUSCIA – Lago di Bracciano – Cerveteri, Blera, Calcata (RM)	VIAGGI MEDITERRANEI
ponte	01/05/24	05/05/24	COSTIERA AMALFITANA – Ravello, Atrani, Furore, Positano (SA)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	12/05/24		ALTA VAL D'ENZA – Miscoso, Rigoso, Lagastrello (RE-PR-MS)	TRA STORIA E NATURA
domenica	19/05/24		IL MONTE NAVERT - Pianadetto e l'alta Val Bratica (PR)	TRA STORIA E NATURA
viaggio	25/05/24	02/06/24	OCCITANIA – dai Câtari ai Templari (Francia Meridionale)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	16/06/24		MONTE NERO – per Lago Nero e Monte Bue (PC-PR-GE)	TRA STORIA E NATURA
domenica	23/06/24		IL MONTE VENTASSO – da Busana a Collagna (RE)	TRA STORIA E NATURA
domenica	30/06/24		CORNO ALLE SCALE E CASCATE DEL DARDAGNA (BO-MO)	TRA STORIA E NATURA
trekking	13/07/24	21/07/24	TOUR DEL MONTE BIANCO – da Courmayeur (AO-CH-F)	I MONTAGNE D'ITALIA
domenica	08/09/24		MONTE VALLESTRINA E MONTE RAVINO – da Civago (RE)	TRA STORIA E NATURA
viaggio	21/09/24	28/09/24	CORSICA NORDOVEST – dal Golfo di Porto a Calvi e Agriati (F)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	29/09/24		IL MONTE VALORIA – anello dal Passo del Cirone (PR-MS)	COLORI D'AUTUNNO
trekking	05/10/24	13/10/24	SUL SENTIERO DEI DUCATI – da Reggio a Sarzana (RE-MS-SP)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	20/10/24		MONTE CAPRARA – anello di Monte Sole da Marzabotto (BO)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	27/10/24		L'ALTA VERSILIA – Apuane vista mare da Stazzema (LU)	COLORI D'AUTUNNO
ponte	01/11/24	03/11/24	L'ISOLA D'ELBA – i graniti dell'ovest e Monte Capanne (LI)	VIAGGI MEDITERRANEI
domenica	10/11/24		IL MONTE FUSO – da Càmpora per Moragnano e Rusino (PR)	COLORI D'AUTUNNO
sabato	23/11/24		IL MONTE DI PORTOFINO – da Camogli a Santa Margherita (GE)	COLORI D'AUTUNNO
domenica	08/12/24		RINASCIMENTO FIORENTINO – dai colli Oltrarno alla città (FI)	COLORI D'AUTUNNO

INVERNO IN LIGURIA

DOMENICA 14 GENNAIO 2024 : SANTA GIULIA E M.CASTELLO

da Chiavari a Sestri Levante (GE)

Da secoli Lavagna trae l'ardesia dalle cave retrostanti: saliremo dalle le coste liguri del Tigullio fino al Santuario di S. Giulia e alla panoramica vetta del M. Castello 497 m, da cui se l'inverno è limpido si possono vedere le isole toscane e la Corsica. La discesa per Sant'Anna ci conduce fino alla stazione di Sestri Levante.

Km 16, dislivello 600 m in salita, altrettanti in discesa, 5,30 ore di cammino. Viaggio in treno, partenza ore 7 dalla stazione FS a RE, con rientro verso le 22,50. Iscrizioni (€ 20) BIGLIETTI AUTONOMI.

SABATO 27 GENNAIO : IL PROMONTORIO DEL CAPRIONE

Sull'Alta Via del Golfo e nel Parco regionale di Montemarcello (SP)

Dalla stazione di Vezzano Ligure saliremo tra i borghi e le chiese di Baccano, Pugliola, Serra, Partesone, Zanego, con viste su Lerici, Portovenere, le isole e il golfo della Spezia, l'Appennino innevato a nord, le Alpi Apuane ad est. Fino a Montemarcello, dove un bus ci porterà a Sarzana e il treno a Reggio.

Km 15, dislivello 400 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.
Viaggio in treno, ritrovo alle 7 in stazione a Reggio Emilia con rientro alle 22,50 circa.
Iscrizioni (€ 20) BIGLIETTI AUTONOMI.

SABATO 10 FEBBRAIO : OLTRE LE CINQUETERRE da Levanto a Deiva (SP)

Scesi dal treno a Levanto, colazione con focacce, quindi seguiamo il sentiero costiero Verdazzurro fino al borgo di Bonassola, poi superando il Salto della Lepre raggiungiamo Framura. Poi ancora in salita a mezzacosta tra mare e pini, e con viste spettacolari tra boschi di leccio e vigneti caleremo sul borgo di Deiva, con tramonto e aperitivo sulla spiaggia prima del treno.

Km 16, dislivello 650 m in salita, altrettanti in discesa, 5,30 ore di cammino.
Viaggio in treno, partenza ore 7 dalla stazione FS di RE, con rientro verso le 22,45.
Iscrizioni (€ 20) BIGLIETTI AUTONOMI

SABATO 24 FEBBRAIO : IL SENTIERO LIGURIA da Recco a Nervi (GE)

La traversata del Sentiero Liguria attraverso i borghi d-ella riviera di Levante sta per giungere alle porte di Genova, con una bellissima alternanza tra paesi rivieraschi e santuari sui colli. Da Recco (focacce al formaggio inventate qui) si sale tra ulivi e lecci alle chiesette di S. Martino e S. Apollinare (due santi, uno longobardo, l'altro bizantino). Scesi a Sori, dalla spiaggia si sale ancora al paesino di Pieve Ligure, con la chiesa di S. Michele, quindi al Santuario di San Bernardo, e al sottostante borgo marinaro di Bogliasco. Un altro tratto in mezza costa, e in vista di Sant'Ilario scendiamo alla sua stazione, cantata da De Andrè in Bocca di Rosa; quindi, lungo la celebre passeggiata lungo il mare raggiungiamo il bellissimo porticciolo di Nervi al tramonto. Focacce e birra prima del ritorno.

Km 14, dislivello 700 m in salita, altrettanti in discesa, 6 ore di cammino.
Viaggio in treno, partenza ore 7 dalla stazione FS di RE, con rientro verso le 23,45
Iscrizioni (€ 25) BIGLIETTI AUTONOMI

DOMENICA 10 MARZO : LA VIA FRANCIGENA da Aulla a Sarzana (MS-SP)

Dalla Val Magra al versante ligure tra borghi e castelli arroccati, il tratto della Via Francigena esce dall'Appennino per affacciarsi sul mare. Da Aulla saliremo al castello di Bibola, al borgo di Vecchietto, al crinale panoramico delle Quattro Strade per scendere tra ulivi e viti ad altri borghi fino piana di Luni, terminando nel bellissimo centro storico di Sarzana, dove, tra le porte di Parma e di Roma, la Pia offre farinata e focacce come non ci fosse un domani.

Km 16, dislivello 600 m in salita, 700 in discesa, 5,30 ore di cammino.
Viaggio in treno, partenza ore 7 dalla stazione FS di RE, con rientro verso le 21,15
Iscrizioni (€ 20) BIGLIETTI AUTONOMI

PRIMAVERA TRA STORIA E NATURA

SABATO 23 MARZO : SUL TREKKING LUNIGIANA da Pontremoli a Filattiera (MS)

La Val Magra in Lunigiana è costellata di borghi pievi e castelli per secoli governati dai Malaspina. Risaliremo da Pontremoli ad Arzengio, poi Ceretoli, Tarasco, la Pieve di Dobbiana, Serravalle, Rocca Sigillina, Lusignana. Una borgata più bella dell'altra, ai piedi della bastionata dell'Appennino forse ancora innevato. Scendiamo a Filattiera, che merita il viaggio, per un aperitivo e il treno di ritorno.

Km 18, dislivello 600 m in salita, 650 in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in treno, partenza ore 7 dalla stazione FS di RE, con rientro verso le 22,45

Iscrizioni (€ 20) BIGLIETTI AUTONOMI

DOMENICA 21 APRILE : GROTTI DI LABANTE E SOPRASASSO

Lungo la Linea Gotica da Vergato a Riola (BO)

Partiremo dalla stazione di Vergato sulla linea porrettana, per seguire un tratto della linea Gotica del 1944, scendendo poi alle spettacolari sorgenti pietrificate delle Grotte di Labante. In discesa verso la valle del Reno attraverseremo un'altra bellissima serie di grotte nella calcarenite dette di Soprasasso. Riprenderemo il treno alla stazione di Riola, presso la sua chiesa parrocchiale originale, opera di Alvaar Alto nel dopoguerra, dopo la distruzione totale.

Km 16, dislivello 600 m in salita, 550 m in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in treno, partenza ore 7,40 dalla stazione FS di RE, con rientro verso le 21,40

Iscrizioni (€ 20) BIGLIETTI AUTONOMI

DOMENICA 12 MAGGIO : L'ALTA VAL D'ENZA

da Miscoso per Valcieca, Rigoso e il Lagastrello (RE-PR)

Partiremo dal borgo di Miscoso (=nascosto), per scendere sull'antico ponte della Golaria sull'Enza e salire a Valcieca, poi al sito dell'antico Castellaro sulla Via di Linari. Lungo il crinale si raggiungerà il borgo di Rigoso (bar trattoria della Cooperativa di paese) e per il Lago Squincio e il ponte del Lagastrello si torna a Miscoso sul Sentiero dei Ducati.

Km 17, dislivello 800 m in salita, = in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati - Reggio Emilia con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni (€ 15).

DOMENICA 19 MAGGIO : IL MONTE NAVERT

anello da Pianadetto e l'Alta Val Bratica (PR)

Partiremo da un piccolo borgo della Val Cedra, ricco di portali e Maestà, salendo tra fioriture e panorami il misterioso Monte Navert, per il nome e altro. In discesa attraverseremo due borghi storici della Val Bratica, Riana e Casarola, famoso per la casa dei Bertolucci. Per il Poggio Zuccherò si torna in Val Cedra.

Km 17, dislivello 800 m in salita, = in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati - Reggio Emilia con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni (€ 15).

DOMENICA 16 GIUGNO : IL MONTE NERO

per il Lago Nero, il Groppo delle Ali e il Monte Bue (PR-PC-GE)

Tra le valli Nure e Ceno si alzano vette di rocce vulcaniche, ofioliti e basalti, che creano un paesaggio quasi alpino di laghi, picchi, creste. Su confini di province e regioni si cammina tra fioriture particolari e panorami dalle Alpi al mare. Dal Passo Zovallo si tocca il Lago Nero, la salita a fianco al Groppo delle Ali, poi Prato Cipolla, Monte Maggiorasca, Monte Bue e infine Monte Nero, lunga cresta ricca di vegetazione alpina come il pino mugo.

Km 15, dislivello 650 m in salita, altrettanti in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto con ritrovo alle 6 al Parcheggio Cecati di Reggio E, con rientro verso le 21.

Iscrizioni (€ 20).

VETTE D'ESTATE E COLORI D'AUTUNNO

DOMENICA 23 GIUGNO : IL MONTE VENTASSO

traversata da Busana a Collagna (RE)

Partiremo da Busana per salire alle Pratine e a Santa Maria Maddalena. Saliremo alla vetta del Ventasso con lo stretto sentiero delle Fate, scendendo poi al Passo Pratizzano per il sentiero panoramico della Saltria; quindi, per i 3 borghi di Vallisnera arriveremo a Collagna, dove un bus di linea Seta ci riporta a Busana.

Km 16, dislivello 900 m in salita, 950 m in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati - Reggio Emilia con rientro alle 20,30 circa.

Iscrizioni (€ 15)

DOMENICA 30 GIUGNO : IL CORNO ALLE SCALE

la montagna dei bolognesi e le cascate del Dardagna (BO)

Il Corno si staglia con la sua alta croce tra le valli del Reno e del Panaro. Saliremo direttamente sulle punte Sofia e Giorgina, con i panorami vastissimi tra Toscana e colli emiliani e speriamo Corsica e Alpi. Seguiremo poi l'ampio crinale 00 fino al rifugio del Lago Scaffaiolo. In discesa in val Dardagna ne approfitteremo per l'anello breve della famose sette cascate.

Km 15, dislivello 850 m in salita, altrettanti in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto con ritrovo alle 6 al Parcheggio Cecati di Reggio E, con rientro verso le 21.

Iscrizioni (€ 15).

DOMENICA 8 SETTEMBRE : MONTE VALLESTRINA E MONTE RAVINO

traversata delle gambe del Gigante dalla Valcalda (RE)

Partiremo da Civago e con il bellissimo sentiero di Valcalda (681) arriveremo alla Bocca di Valcalda (o Passo della Volpe). Da qui saliremo prima la vetta di Vallestrina, quasi sconosciuta ai più, che sarebbe il ginocchio del Gigante. Poi sarà la volta del Monte Ravino, anch'esso negletto e poco considerato, sarà anche il polpaccio del Gigante, ma si fa dare del lei. Grandi panorami e discesa per le suggestive rovine della Cavallina, fattorie d'alta quota costruite qualche secolo fa. NB: Valle bruciata e Grande frana sono l'origine degli strani nomi di due strani monti.

Km 16, dislivello 1000 m in salita, = in discesa, 6,00 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7,00 parcheggio Cecati con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni € 15.

DOMENICA 29 SETTEMBRE: IL MONTE VALORIA

dal Passo del Cirone per il Groppo del Vescovo (PR-MS)

Partiremo con un ampio tratto del sentiero 00 attorno alle sorgenti del Torrente Baganza, che con il Monte Fontanini arriva ai 1400 m. Con due valichi storici si salgono il Groppo del Vescovo e il Monte Valoria, dove furono trovati resti archeologici romani e di altre epoche. In vista del vicino Passo della Cisa scenderemo a guardare il Baganza e risaliremo tra pascoli ai piedi dei Groppi Rossi, forse sito di nuovo al Cirone.

Km 17, dislivello 800 m in salita, = in discesa, 6 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati - Reggio Emilia con rientro alle 21 circa.

Iscrizioni (€ 15).

DOMENICA 20 OTTOBRE : MONTE CAPRARA

il Monte Sole e la Linea Gotica da Marzabotto(BO)

Partiremo da Marzabotto, sede del Sacrario della strage nazista, per passare il Reno sul Ponte delle Streghe. La salita dolce e ricca di prati, boschi e colori al Monte Sole termina con la discesa al cimitero di Casaglia, paese fantasma, come Caprara e gli altri, distrutti, bruciati da 75 anni. Il Monte Caprara, altrettanto panoramico, ospita le trincee e i ripari della Linea Gotica. Una discesa sul Reno e la ciclopedonale lungo il fiume ci riportano al paese.

Km 17, dislivello 750 m in salita, = in discesa, 6,30 ore di cammino.

Viaggio in treno, ritrovo alle 7,40 (stazione FS RE), con rientro alle 19,45 circa.

Iscrizioni (€ 20). BIGLIETTI AUTONOMI

DOMENICA 27 OTTOBRE : APUANE VISTA MARE l'alta Versilia da Stazzema (LU)

Siamo nel Parco regionale delle Alpi Apuane, che ospita ambienti molto vari: qui niente cave di marmo, ma crinali panoramici tra pareti di calcari e vasti castagneti in alto e oliveti in basso. Seguiremo mulattiere storiche tra casolari e antiche fattorie restaurate a rifugi attorno al Monte Matanna e al Procinto.

Km 16, dislivello 700 m in salita, altrettanti in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise con ritrovo alle 6 al Parcheggio Cecati di Reggio E, con rientro verso le 20.

Iscrizioni (€ 20).

DOMENICA 10 NOVEMBRE : IL MONTE FUSO da Campora per Moragnano e il castello di Rusino (PR)

Partiremo dal borgo di Càmpora, celebre per i marroni, e per la via del Sale arriveremo alla pieve romanica di Moragnano, al mastio del castello di Rusino, e per il borgo saliamo in vetta al Monte Fuso, poco più di 1000 m. Con un anello si ridiscende a Càmpora lungo i confini ducali con cippi relativi.

Km 15, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 al Parcheggio Cecati - Reggio Emilia con rientro alle 20 circa.

Iscrizioni (€ 15).

SABATO 23 NOVEMBRE : IL MONTE DI PORTOFINO da Camogli a Santa Margherita (GE)

Dal borgo marinaro di Camogli, famoso per il set della serie Blanca, in salita superiamo San Rocco, le batterie e per il Passo del Bacio scendiamo all'Abbazia di San Fruttuoso. Salita a Base "O" e per oliveti e casette si raggiungono S. Maria di Nozàrego e infine Santa Margherita, apericena e treno.

Km 15, dislivello 600 m in salita, = in discesa, 5,30 ore di cammino.

Viaggio in auto condivise, ritrovo alle 7 in stazione FS Reggio Emilia con rientro alle 23,45 circa. I reggiani il giorno dopo sono in sagra. Iscrizioni (€ 20). BIGLIETTI AUTONOMI

DOMENICA 8 DICEMBRE : RINASCIMENTO FIORENTINO Firenze dai colli oltrarno (FI)

Sui colli attorno a Firenze sorgono ville, chiese, castelli, filari di cipressi e suggestioni storiche da Dante a Galileo, da Vespucci a Montale. Ne percorreremo una parte, attraversando poi il centro storico oltre l'Arno, visiteremo la Fierucola dell'Immacolata, alcuni angoli del centro rinascimentale, poi torneremo sulle colline di S. Miniato e Arcetri per godere del tramonto.

Km 15, dislivello 200 m in salita, 200 in discesa, 5 ore di cammino. Viaggio in auto condivise o in pulmino, con partenza ore 6 dal parcheggio Cecati a RE, e rientro verso le 21. Iscrizioni (€ 20).

VENERDI' 1 - DOMENICA 3 NOVEMBRE

L'ISOLA D'ELBA

ESCURSIONI SULLA MAGGIORE ISOLA DELL'ARCIPELAGO TOSCANO, FAMOSA PER LE MINIERE E NAPOLEONE, MA RICCA DI SENTIERI, PAESI, CASTELLI, PANORAMI E FIORITURE SENZA PARAGONI. NE ESPLOREMO STAVOLTA LA PARTE OCCIDENTALE, UNA GRANDE CUPOLA DI GRANITO CHE DAL MONTE CAPANNE SCENDE ALLE COSTE DI FRONTE ALLA CORSICA TRA CAPRILI, ORATORI, RESTI PREISTORICI.

Venerdì 1 - partenza ore 3 da Parcheggio Cecati a RE per Piombino e traghetto alle 8 per Portoferraio. All'arrivo escursione escursione da Marciana per Santa Maria del Monte, l'anello dei giganti di pietra, sul versante occidentale dell'Elba, di fronte alla Corsica. Dopo il passo di Serra Ventosa al tramonto, si torna a Marciana (4,30 ore, dislivelli di 500 m in salita, 500 in discesa). Al termine sistemazione in albergo.

Sabato 2 – grandiosa escursione per i caprili e i graniti del versante meridionale con partenza da San Piero in Campo, quindi ascesa al valico del Malpasso ai piedi del Monte Capanne con salita facoltativa alla vetta 1019 m. Discesa per un altro sentiero panoramico a San Piero (6 ore, dislivelli 950 m in salita, 950 in discesa). Possibilità di discesa in funivia dalla vetta.

Domenica 3 – escursione lungo la costa meridionale da Marina di Campo, con salita al Monte Fonza e Monte Tambone 342 m (3,30 ore, dislivelli di 350 m in salita, 350 in discesa). Nel pomeriggio trasferimento a Portoferraio, imbarco alle 17 e viaggio di ritorno Piombino – Reggio E. con arrivo verso le 23.

Viaggio in pulmino, pernottamenti cene e colazioni in albergo. ESCURSIONI CON ZAINETTO LEGGERO. Necessari scarponcini, borraccia, torcia elettrica, equipaggiamento impermeabile, borsone o trolley con ricambi. Facoltativi costume e telo per eventuali bagni in mare. Quota di cassa comune per le spese di viaggio e alloggio con mezza pensione di circa € 450. Iscrizioni entro il 30 settembre, con acconto di 100 €.

SANREMO e la Liguria di Ponente tra Ventimiglia, Bordighera e Taggia

sabato 6 – sabato 13 aprile

DOVE LE ALPI TOCCANO IL MARE, SI ARROCCANO DECINE DI BORGHI TRA LE VALLI ARGENTINA, NERVIA, ROIA, CONTESI PER SECOLI TRA I DORIA, I GRIMALDI, I SAVOIA. SENTIERI IN VISTA MARE TRA LIGURIA E COSTA AZZURRA, SULLE TRACCE DI GRANDI SCRITTORI, TRA TUTTI CALVINO E ORENCO.

Sabato 6 : Bussana - partenza alle ore 7 da Reggio E. (stazione FS) per Genova e Sanremo, arrivo alle 14, sistemazione in albergo. Alle 15,30 bus per Bussana Vecchia 184 m, borgo fantasma abbandonato dopo il terremoto del 1887, e da alcuni decenni riabitato da estrosi artisti. Si scende poi a Bussana Nuova e infine al mare, passando dalla grotta dell'Arma, chiesa rupestre lungo la via romana Julia Augusta, che da Tortona arrivava ad Arles. Nel vicino borgo marino di Arma di Taggia, il bus riporta a Sanremo. *3 ore di cammino, 200 m. di disl. in salita e 50 in discesa.*

Domenica 7: il Monte Bignone – ore 9 trasferimento in bus a Baiardo 860 m, il più alto della riviera, appollaiato su tre valli. Dopo la visita al borgo arroccato e al castello panoramico sulle Alpi Liguri, saliamo fino in cima al M. Bignone 1299 m, che domina tutta la costa ligure di Ponente e la Costa Azzurra. Discesi lungo il crinale tra il mare e la valle Armea sostiamo all'oratorio di S. Giovanni 757 m. Poi caliamo a Ceriana 370 m, uno dei borghi più belli e sconosciuti del ponente ligure, ricco di chiese e oratori. In bus rientro a Sanremo verso le 16,30. Resta il tempo per la visita al centro storico, alla Pigna e ai luoghi di Calvino. *4 ore di cammino, 500 m di disl. in salita, 950 in discesa*

Lunedì 8 : Apricale e Perinaldo – ore 8,30 partenza in bus per Ventimiglia, antica capitale della Valle Roia, di cui potremo visitare il centro storico. Alle 11,10 bus per Isolabona 106 m, costruito a scacchiera nel centro della Val Nervia e sormontato dal Castello Doria. Su sentiero si sale al vicino Apricale 274 m, borgo arroccato tra i più belli dell'intera Liguria. Un ponte medievale sul Merdanzo e una mulattiera in salita portano fino a Perinaldo 566 m, disteso lungo un crinale panoramico tra le Alpi Liguri e il mare, dove è nato il famoso astronomo Cassini. Su stradella e sentiero si sale al Colle Termini 970 m e infine la discesa sul grande prato di San Romolo 780 m, il Santuario venerato come Patrono da tutti i sanremaschi. Verso le 20 rientriamo in bus a Sanremo. *5,30 ore di cammino, 950 m. di disl. in salita, 250 m. in discesa.*

Martedì 9 : Bordighera e Seborga – 8,30 bus per Bordighera e visita al centro storico. 10,45 bus per Seborga 500 m, famoso per avere ancora una principessa e una zecca. Scavalcato il M. Nero 548 m, scendiamo al santuario delle Porrine 174 m, poi ancora tra scalinate al borgo di Ospedaletti. Sulla ciclopedonale (antica ferrovia, prima in galleria poi lungo il mare) arriviamo a Sanremo. *4,30 ore di cammino, 150 m. di disl. in salita, 600 m. in discesa. Possibilità di evitare 1 h con un bus da Ospedaletti*

Mercoledì 10 : la Valle Roia e Dolceacqua – ore 8,30 partenza in bus per Ventimiglia, da cui si sale per l'antica mulattiera dei Santuari, superando la Madonna delle Virtù, sotto una parete spettacolare di calcari, e dopo alcuni bunker dell'ultima guerra, alla Madonna della Neve. Lasciata la Valle Roia, si scende all'Oratorio di S. Bernardo tra oliveti fino al bellissimo borgo di Dolceacqua 90 m, con il ponte ad arco sul Nervia e il rudere del castello dei Doria. Assaggiate le Michette, che sono dolci di origine femminile e il vino rossese tipico della zona, si torna in bus a Sanremo. *5 ore di cammino, 700 m. di disl. in salita, 600 m. in discesa.*

Giovedì 11 : Le Otto Terre – 8,30 trasferimento in bus a Bordighera, e per un sentiero suggestivo tra le palme, ritratto da Monet, raggiungeremo il borgo di Sasso 206 m. Seguiranno tra i bellissimi paesi di Vallebona e San Biagio della Cima (100 m), separati da due valichi di circa 200 m sormontati da due vette rocciose, tra cui la chiesa di Santa Croce. Le 8 Terre furono un'antica Unione di Comuni che si ribellarono per un secolo alle alte tasse dei Conti di Ventimiglia. Discesa a Camporosso, poi in bus a Sanremo. *4,30 ore di cammino, 550 m di disl. in salita, 550 in discesa*

Venerdì 12 : La Valle Argentina – ore 8 trasferimento in bus a Badalucco, borgo storico sul Fiume Argentina. Per sentiero e stradine si sale alla chiesa romanica di San Giorgio e al borgo arroccato di Montalto Ligure. Su stradine campestri, oliveti e case isolate si salirà al Santuario della Madonna dell'Acquasanta e a borgate antichissime fino al Passo di Vena 969 m. Dopo la salita facoltativa al Monte Faudu 1142 m, ricco di ripetitori e panorami, si scende tra caselle pastorali in pietra a secco alla chiesetta di San Salvatore e al suggestivo Santuario di Lampedusa. Ancora in discesa al borgo di Castellaro 238 m, e infine a Taggia 80 m, celebre ovunque se non altro per le olive. Superato il ponte medievale a 15 arcate e visitato il bellissimo centro storico, rientro in bus a Sanremo. *6 ore di cammino, 950 m di disl. in salita, 1050 in discesa.*

Sabato 13 : Sanremo - Mattina dedicata alla città, animata dal mercato, e visita guidata per chi vuole, alla Pigna, ai quartieri liberty, alla chiesa russa e alla storia del Porto Vecchio. Si potrà in alternativa noleggiare una bici o e-bike e pedalare sulla ex-ferrovia tra i paesi lungo il mare, fino alle borgate marine di Riva e S. Stefano (26 km a/r). Treno per Reggio alle 14 e arrivo verso le 21 con sosta a Genova.

- Viaggio in treno. Pernottamento in albergo. Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata, in cui ognuno deve caricare ogni giorno il pranzo al sacco, da procurarsi in autonomia. Ricambi, beauty, scarpe da città e altro in borsone o trolley da lasciare in albergo. Le colazioni saranno in albergo, le cene sono autonome.
 - Necessari scarponcini, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia.
 - Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata.
 - Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi e cene esclusi € 700.
- Iscrizioni ENTRO il 31 GENNAIO salvo esaurimento posti, in via Cecati 3/b a Reggio E. con acconto di € 200 sulla cassa comune

GIOVEDÌ 25 - DOMENICA 28 APRILE

LA TUSCIA E IL LAGO DI BRACCIANO

ESCURSIONI STORICHE NEL LAZIO PROFONDO, TRA LE NECROPOLI ETRUSCHE COME BARBARANO E CERVETERI, PAESI FANTASMA COME MONTERANO, CASCATE, LAGHI, GOLE, PAESI ARROCCATI SUL TUFO, GLI EREMI DEL MONTE SORATTE, BORGHI RINASCIMENTALI

GIOVEDÌ 25 APRILE – ore 4 partenza dal parcheggio Cecati a RE in pulmino, arrivo in mattinata a S. Oreste. Escursione al **Monte Soratte** per la via degli Eremiti (ore 4,30 – dislivello 350 m). Isolato tra la valle del Tevere e l'Agro Falisco, i vasti panorami su tutto il Lazio settentrionale vanno dal Lago di Bracciano alle vette del Terminillo e a Roma. In tardo pomeriggio trasferimento al Lago di Bracciano, con un breve e suggestivo anello sul **Monte Rocca Romana** da Trevignano (1 ora), poi sistemazione in agriturismo presso Anguillara Sabazia.

VENERDÌ 26 APRILE. ore 8,30 trasferimento a **Cerveteri** ed escursione dalla necropoli della Banditaccia per la via degli Inferi, le porte dell'antica Caere e il Fosso della Mola, tra tombe etrusche, cascate e ruderi di mulini (ore 3,30, dislivelli di 250 m). Centro tra i più ricchi e potenti delle lucumonie etrusche, Cerveteri offre la più varia e suggestiva di tutte le necropoli. Nel pomeriggio trasferimento alla vicina Canale Monterano ed escursione ai resti della città-fantasma di **Monterano**: distrutta da Napoleone, conserva la chiesa e il castello Orsini, e opere del Bernini (ore 1,30)

SABATO 27 APRILE: ore 8,30 partenza in pulmino per il borgo arroccato di **Barbarano** ed escursione alle necropoli etrusche di San Giuliano, poi nella stretta Valle del Bièdano fino a **Blera**, con rientro lungo la vecchia ferrovia (6 ore di cammino, dislivelli 500 m). Si tratta di una delle più solitari e spettacolari "canyon" della Tuscia, ricca di ruderi di mulini, via Cave etrusche, paesi a picco su falesie di tufo e ponti medievali. Rientrando breve escursione nella Caldara di **Manziana** (ore 1), ultimo residuo dell'intensa attività vulcanica che formò i laghi di Bracciano, Bolsena e Vico.

DOMENICA 28 APRILE : 8,30 partenza in pulmino: si cammina nella **valle del Treia** (parco regionale). escursione tra Mazzano, le rovine di Narce, **Calcata** (borgo medievale abitato da artisti e artigiani), cascate di Monte Gelato (ore 4 – dislivelli 300 m). Territorio degli antichi falisci, vi si trovano resti etruschi, romani e medievali, lasciati in completo abbandono in gole e altopiani tra bosco, e gli ultimi pascoli della campagna romana.

Nel primo pomeriggio partenza per Reggio E. con arrivo in tarda serata.

Viaggio in pulmino, pernottamento in agriturismo vicino al Lago di Bracciano. ESCURSIONI CON ZAINO LEGGERO. Necessari scarponcini, borraccia, equipaggiamento impermeabile, borsa ricambi da lasciare in albergo. Facoltativi costume da bagno e telo (lago freddo). Pranzi al sacco da procurarsi in autonomia.

Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata.

Quota di cassa comune, prevista per tutte le spese (pranzi esclusi) di € 650 a partecipante.

Iscrizioni entro il **15 FEBBRAIO**, salvo esaurimento posti, con acconto sulla cassa comune di € 150.

DA MERCOLEDÌ 1° A DOMENICA 5 MAGGIO

LA COSTIERA AMALFITANA

POCHI LUOGHI AL MONDO CONCENTRANO NATURA, STORIA, TRADIZIONI E LETTERATURA COME LA COSTIERA AMALFITANA. NE FAREMO ASSAGGI, TRA ESCURSIONI SUI SENTIERI DI BORGO IN BORGO, TRA I MONTI E IL MARE A PICCO. L'IMMERSIONE NELLO SPETTACOLARE CONNUBIO TRA NATURA E STORIA SI DIPANA NEL SENTIERO DEGLI DEI, TRA AGEROLA E POSITANO, NELLA VALLE DELLE FERRIERE DI AMALFI, NELLE PRODUZIONI CASEARIE UNICHE DEI MONTI LATTARI, NEI TERRAZZI DI RAVELLO, NEL PESCE DELLE TRATTORIE, LE FIORITURE TRA MARE E MONTI.

Mercoledì 1: partenza alle ore 7 dalla Stazione Mediopadana - Reggio Emilia con treno AV per Salerno, quindi bus per **Atrani**, piccolo paese marinaro, veramente autentico, ed escluso dal turismo. Primo pomeriggio: escursione per **Ravello**, famoso per il Duomo e le ville Rufolo e Cimbrone, poi a Torello e a **Minori**, famoso per la pasticceria Sal De Riso. Quindi a **Maiori**, teatro di alcuni film neorealisti di Rossellini, ma distrutta da un'alluvione nel 1954. (3.30 ore, dislivello 400 m in salita, altrettanti in discesa). Bus fino ad Atrani e sistemazione nelle camere (albergo diffuso).

Giovedì 2 : ore 8,30 partenza a piedi per Amalfi e sulla **Strada maestra dei Villaggi** – Lone – Vettica Minore - S. Lazzaro di **Agèrola** – sentiero Abu Tabela – **Furore** – sentiero dei Briganti - Eremo di S. Barbara – **Bomerano**. Si tratta di uno dei più famosi sentieri a balcone sulla costiera, di villaggio in villaggio, sempre con panorami sul mare, con sosta presso il migliore caseificio di Agerola (5,30 ore, dislivello 650 m in salita, 100 in discesa). Rientro in bus ad Atrani.

Venerdì 3 : ore 8,30 escursione da Atrani nella riserva naturale **Valle delle Ferriere**. Decine di mulini e antiche ferriere e cartiere si dipanavano lungo il vallone alle spalle del borgo marinaro di Amalfi: ne percorreremo alcuni spettacolari sentieri immersi nel verde di una vegetazione lussureggiante. Vi saranno anche borghi arroccati sulle pendici della valle, come **Pontone**, con la chiesa diruta di S. Eustachio, poi **Minuta** e **Scala**, con il suo Duomo sospeso (6 ore, dislivello 600 m).

Sabato 4 : ore 8,30 trasferimento in bus a **Bomerano** e prosecuzione a piedi sul famoso **sentiero degli Dei**, alto sulla costa con viste mozzafiato su Capri e il Cilento, per il piccolo borgo di **Nocelle**, **Malpertuso** e infine **Positano**, perla sul mare. (4,30 ore, dislivello 200 in salita, 700 in discesa). Sosta in paese, con i famosi atelier di abbigliamento, discesa alla Madonna Nera e alla spiaggia, prima del rientro in bus ad Amalfi.

Domenica 5 : ore 8,30 brevi escursioni possibili da Atrani per la Madonna del **Bando**, o la Torre dello **Zito**, il Duomo di **Amalfi** e Museo della Carta, oppure in bus al **Fiorido di Furore**. Nel pomeriggio partenza in bus per Salerno e treno AV per Reggio Emilia, con arrivo in tarda serata.

- Viaggio in treno e bus di linea. Pernottamento in albergo diffuso con camere sparse nei vicoli di Atrani. Le escursioni saranno con zainetti leggeri da giornata, in cui ognuno deve caricare ogni giorno il pranzo al sacco, da procurarsi in autonomia. Ricambi, beauty, asciugamani o accappatoio, scarpe e ricambi in trolley da lasciare in camera. Le colazioni saranno in albergo, le cene sono autonome in paese.
- Necessari scarponcini alti, equipaggiamento impermeabile, torcia, borraccia, pranzo al sacco per il primo giorno.
- Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata.
- Cassa comune per le spese di viaggio, pranzi e cene esclusi € 650.
- Iscrizioni **ENTRO il 15 FEBBRAIO** salvo esaurimento posti, max 15, con acconto di € 250 sulla cassa comune.

OCCITANIA – DAI CATARI AI TEMPLARI

DA SABATO 25 MAGGIO A DOMENICA 2 GIUGNO

ALLA SCOPERTA DI CASTELLI, BORGHI, ALTOPIANI E COSTE DELLA REGIONE STORICA PIU' MISTERIOSA D'EUROPA, UN TEMPO DOMINATA DALL'ERESIA CATARA E DALLO STATO DEI TEMPLARI. CAMMINEREMO IN TANTI AMBIENTI DIVERSI, DALLE GOLE DEL LARZAC ALLE COSTE SABBIOSE DEL GOLFO ANTICO. DALL'ALTOPIANO COSTIERO DI LEUCATE AI RUDERI DI DECINE DI CASTELLI ARROCCATI VERSO IL CIELO, DALLE CITTA' STORICHE DI AIGUES MORTES, NARBONNE E CARCASSONNE AI PORTI FORTIFICATI DELLA COSTA DEI PIRENEI, DA UN CANALE SEICENTESCO ALLE TAPPE DEI PELLEGRINI PER SANTIAGO. TUTTO TRA LE FIORITURE E I COLORI, LE SPIAGGE SOLITARIE, I SAPORI DI VINI, FORMAGGI, ACCIUGHE, TRA I PIU' FAMOSI DI FRANCIA. LA MAGGIOR PARTE DEI SITI SONO PATRIMONIO DELL'UNESCO.

Sabato 25 : SAUVE - partenza ore 4 dal parcheggio Cecati a Reggio E. in pulmino per Ventimiglia e Nimes. Risalendo la valle della Vidourle, si giunge a **Sauve**, piccolo borgo medievale, per un'escursione sul retrostante "mare di pietra" calcarea, che introduce alla dura vita degli occitani, che qui arrotondavano costruendo fionde dai bagolari (2 ore, 100 m di dislivello). Trasferimento per il pernottamento in albergo a **Le Caylar**, dominato dai ruderi del castello dei Templari. Siamo sulla Causse de Larzac, il vasto altopiano celebre per il famoso roquefort dei combattivi allevatori no global contro gli insediamenti militari.

Domenica 26 : IL LARZAC - Si inizia dall'albergo con breve escursione nelle campagne, tra fioriture e muri a secco tra le roccaforti templari di Le Caylar e **La Coiverturade**, veri residui di Medioevo (2,30 ore, dislivelli irrilevanti). Si prosegue poi con un'escursione nelle gole di **Navacelles**, spettacolo naturale scavato a grandi meandri dalla Vis nel cuore dell'altopiano, sede di monaci ed eremiti e oggi Grand Site de France (3,30 ore, 300 m di dislivelli).

Lunedì 27 : SAINT GUILHEM - ci trasferiamo in pulmino la valle dell'Herault per un'escursione fra le gole calcaree che circondano **Saint Guilhem Le Desert**, uno dei borghi più intatti e suggestivi dell'intera Francia, antica tappa dei pellegrini per Santiago e caposaldo templare. Il borgo è raccolto a forma di croce con al centro l'Abbazia, fondata da Guglielmo di Orange intorno all'800. L'escursione penetra nelle **gole dell'Infernet** e sulle balze alte sulla valle seguendo le vie selciate dei pellegrini con vista sulle coste del Mediterraneo (4,30 ore circa, 500 m di dislivelli). Al rientro possibile sosta sul fiume ai piedi del Ponte del Diavolo.

Martedì 28 : LA CAUSSE NOIR - escursione nella valle della **Dourbie**, lunga gola affluente del Tarn, sul versante atlantico delle Cevennes. Da Sante Marguerite si sale sull'altopiano della Causse Noir, fino al borgo isolato di **Montmejan**, dominato dai possenti ruderi de castello. Si prosegue poi sul ciglio del Cirque de Rajol, un anfiteatro di rocce calcaree a pinnacoli e grotte, con panorami sulle gole sottostanti. Dopo il Castello di **Roques Altes** si scende ripidamente per la valletta delle Chevenevres, fino ad una stradina costruita per i turisti addirittura nel 1902, tanto erano già note queste bellissime gole (5 ore, 600 m di dislivello).

Mercoledì 29 : IL CANAL DU MIDI - lasciamo il Larzac per **Bezièrs**, la prima città catara assediata dai crociati e attraversata dal **Canal du Midi**, grandiosa opera del XVII sec. che collega Atlantico e Mediterraneo via acqua. L'escursione lungo il canale parte dal ponte-canale sull'Orb ai piedi della città fino alle spettacolari 9 chiuse di Foncerannes (1 ora). Si sosta poi al **Tunnel di Enserun**, dove il Canal du Midi sottopassa una collina presso un'antica città romana (1 ora). Si raggiunge poi **Gruissan**, per l'escursione sull'Isola di **Saint Martin**, tra saline e capanne di pescatori affacciate sul grande stagno salato detto Golfo Antico per quando era il porto romano di Narbona (2,30 ore, 50 m di dislivelli). In tardo pomeriggio arriviamo a **Narbonne**, con pernottamento in hotel.

Giovedì 30 : CARCASSONNE - si parte in pulmino per una visita alla città medievale di **Carcassonne**, culla dei Catari, conquistata dai crociati per sete. Dopo si prosegue per un'escursione ai 4 castelli di **Lastours**, rifugio cataro mai vinto con le armi, in posizioni arroccate. Infine oggi si conclude con la visita di **Minerve**, posta su uno sperone roccioso e distrutta dai crociati, caratteristica per la torre in rovina e per i ponti di roccia scavati dalla Cesse sotto la città (in totale 4,30 ore, 500 m di dislivelli).

Venerdì 31 : COLLIOURE - oggi ci trasferiamo nella Catalogna francese, sulla costa vulcanica detta Vermiglia, estremità orientale dei Pirenei e un tempo governata dai Templari. Dallo scenografico porto di **Collioure**, dominato dal tetro castello templare, ma oggi patria di vini e acciughe e metà di pittori, ci portiamo a **Port Vendres**, antico Portus Veneris, per anni porto militare e oggi peschereccio e fruttiero. Per il faro di Cap Bear e sui sentieri costieri più spettacolari si arriva a **Banyuls** tra vigne terrazzate del celebre vino omonimo. Rientro in treno a Collioure e in pulmino a Narbonne (6,30 ore di cammino, 350 m di dislivelli).

Sabato 1 : I CASTELLI CATARI - trasferimento sulla costa al borgo storico di **Leucate** ed escursione sull'altopiano calcareo a picco sul mare, sulle bianche falesie con vista spettacolare sul paese balneare de La Franqui, sugli stagni costieri e lungo gli antichi vigneti. Proseguiamo in pulmino nel cuore della resistenza catara: il castello di **Queribus**, un dito verso il cielo, l'ultimo ad essere vinto. La visita prosegue poi verso il castello di **Peyrepertuse**, il più grande e complesso. Attraversiamo in pulmino le aspre colline delle **Corbieres**, costellate da ruderi di castelli ed oggi culla dei vini della regione. Nel rientro a Narbonne potremmo sostare all'abbazia cistercense di **Fontfroide**, fulcro cattolico contro il catarismo, espropriata dalla Rivoluzione e oggi divenuta museo privato con un roseto spettacolare (6 ore di cammino in tutto, 600 m di dislivelli).

Domenica 2 : AIGUES MORTES - in mattinata visita di **Narbonne**, che fu capitale della Gallia meridionale romana, con il suo mercato coperto, la cattedrale, il canale che la attraversa con decine di barche. Partenza poi per il viaggio verso l'Italia, con sosta ad **Aigues Mortes**, il porto dei Templari, ancora completamente cinto da mura. Attraversando la Camargue prosegue il viaggio per Reggio Emilia con arrivo in tarda serata.

Viaggio in pulmino, pernottamenti in alberghi. Serve un borsone con ricambi, e altro da notte. Utili costume e telo (spiagge). Escursioni con zainetto leggero, oltre a scarponi, borraccia, torcia elettrica, abbigliamento impermeabile, berretti e occhiali da sole e da vento, consigliati bastoncini. Possibili bagni il venerdì, eventuali telo e costume. Obbligatoria Carta d'Identità e tesserino sanitario europeo.

Spese previste con cassa comune di 1050 € a testa, esclusi i pranzi e i pasti in corso di viaggio il primo e l'ultimo giorno.

*Iscrizioni **entro il 29 febbraio**, con acconto sulla cassa comune di € 350.*

TOUR DU MONT BLANC - ANELLO ATTORNO AL MONTE BIANCO

DA SABATO 13 A DOMENICA 21 LUGLIO

DI VALLE IN VALLE CON SUPERBI PANORAMI SUL MASSICCIO PIÙ ALTO D'EUROPA, TRA LE FIORITURE E LE ULTIME NEVI, TRA ITALIA, SVIZZERA E FRANCIA, DI RIFUGIO IN RIFUGIO, 9 GIORNI DI IMMERSIONE NELLE GRANDI ALPI IN COMPAGNIA DI DECINE DI ESCURSIONISTI DI OGNI PARTE DEL MONDO (POCHISSIMI ITALIANI, OVVIAMENTE)

sabato 13 luglio: partenza da via Cecati a Reggio E. alle ore 5 in pulmino per Courmayeur. Alle 11 circa si parte per il panoramico Rifugio Bertone 1991 m. Lungo la Val Ferret, di fronte alle Grandes Jorasses, pernosteremo al Rifugio Bonatti 2026 m.

4,30 ore di cammino, 1020 m. di disl. in salita, 200 m in discesa.

domenica 14 luglio: lungo la testata della Val Ferret si cammina di fronte al Mont Dolent, fino al Rifugio Elena 2062 m. Da qui si supera il Col du Grand Ferret 2540 m e si entra in Svizzera (cantone Vallese di lingua francese). Una discesa graduale tra alpeggi porta ai paesi di Ferret 1700 m, dove si cena e si pernotta in gite d'etape.

6,30 ore di cammino, 750 m. di disl. in salita, 1150 m. in discesa.

lunedì 15 luglio: un comodo sentiero con stradelle e carraie ci fa scendere a La Fouly e a Praz de Fort, paese con case in legno come il successivo, Issert 1054 m. Saliamo infine tra boschi a Champex 1460 m, sul suo bel lago. Pernottamento al di sopra del paese in un rifugio-fattoria, tipicamente svizzero, il relais de l'Arpette 1660 m.

5 ore di cammino, 570 m. di disl. in salita, 530 m. in discesa.

martedì 16 luglio: iniziamo con la risalita del vallone d'Arpette fino al valico della Fenetre d'Arpette 2665 m., uno dei colli più alti del Tour. La discesa si svolge a fianco dello spettacolare ghiacciaio di Trient. Dopo la presa della Bisse (piccolo bar a 1583 m) si risale il solitario vallone des Grands, con spettacolari alpeggi, per guadagnare poi a mezza costa il rifugio Col de Balme 2121 m., confine franco-svizzero, dove si pernotta.

7,45 ore di cammino, 1600 m. di disl. in salita e 1030 m. in discesa

mercoledì 17 luglio: La discesa in alta Savoia avviene lungo il panoramico crinale delle Posettes, in discesa fino a quota 1450 m. della Vallorcine, di fronte alle Aiguilles Rouges a destra, e all'Aiguille d'Argentière a sinistra. In salita si snoda un panoramico percorso-balcone sul versante francese del Monte Bianco, fino al Lac Blanc 2350 m, sul rifugio omonimo. Scendendo di fronte ai ghiacciai dell'Argentière e della Mer de Glace, si pernotta al rifugio de La Flégère 1877 m, dove parte anche una funivia per Chamonix (*possibilità di saltare la tappa successiva*).

6,30 ore di cammino, 1000 m. di disl. in salita, 1350 m. in discesa

giovedì 18 luglio: di fronte alla vetta dell'Aiguille du Midi si prosegue a mezza costa sopra Chamonix, si supera un'altra funivia a Planpraz 2020 m. e si sale al panoramico Col du Brevent 2525 m. Una discesa raggiunge il panoramico Rifugio Bellachat 2152 m, da cui scendiamo ancora su mulattiera fino a Les Houches 980 m, sul fondovalle dell'Arve, il punto più basso del Tour (*treno da Chamonix*), dove si pernotta in gite d'etape.

6,30 ore di cammino, 610 m. di disl. in salita e 1650 m. in discesa

venerdì 19 luglio : dal paese di Les Houches prendiamo la funivia di Bellevue che sale alla Chalette 1801 m. Attraversata la ferrovia a cremagliera, una spettacolare tappa a saliscendi sul versante ovest del Monte Bianco attraversa torrenti, belvederi, e un ponte tibetano sui ghiacciai soprastanti. Superato il Col du Tricot 2120 m e i rifugi Miage 1558 m. e Le Truc 1749 m, scendiamo nella valle di Les Contamines 1167 m. Dopo il vivace paese e l'Oratorio di Notre Dame de la Gorge, si risale su stradello fino al rifugio di Nant Borrant 1460 m, villetta con giardino, per la notte.

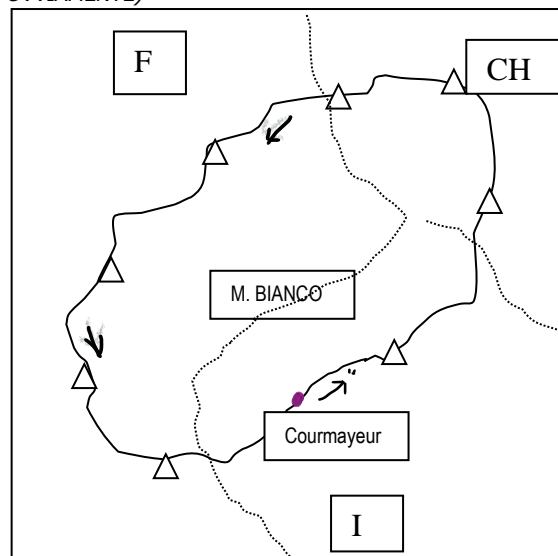
7 ore di cammino, 1100 m. di dislivello in salita, 1450 m. in discesa.

sabato 20 luglio : di nuovo in salita nella lunga vallata al Colle della Croix de Bonhomme 2433 m, ove si sosta all'omonimo panoramico rifugio, con celebre vista sulla Savoia, incrocio delle storiche traversate delle Alpi. Superato anche il Col de Fours 2665 m., il secondo dei passi più alti, scendiamo nella Vallee des Glaciers, in cui si trova il rifugio Les Mottets 1978 m, antico alpeggio con la lunga stalla riconvertita a camerata.

7 ore di cammino, 1250 m. di dislivello in salita, 750 m. in discesa.

domenica 21 luglio : si sale ora al Col de la Seigne 2518 m., dove si torna in Italia e in Val d'Aosta, sfiorando il Rifugio Elisabetta 2200 m. Dal Laço del Miage si risale poi sul sentiero balcone della Val Veny, proprio di fronte alla parete italiana del M. Bianco, fino al Col Checrouit 1950 m. Una seggiovia e una funivia aiutano la discesa verso il fondovalle di Courmayeur, da cui si rientrerà a Reggio E. in serata.

6 ore di cammino, 1160 m. di dislivello in salita, 1140 m. in discesa.



si tratta di un trekking mediamente impegnativo per dislivelli e ore giornaliere di cammino, con pernottamenti a mezza pensione per cui il carico dello zaino si può limitare ai 6 - 8 kg, con sacco-lenzuolo ricambi, asciugamani e set per l'igiene personale, torcia, maglione, giacca a vento ed altro equipaggiamento impermeabile, borraccia per l'acqua e viveri procurati giorno per giorno. Consigliati vivamente bastoncini telescopici, berretto da sole, guanti e berretto caldo, occhiali e creme solari. Si pernotta in rifugi e gite d'etape.
. Portare carta d'identità, tessera sanitaria europea ed eventuale tessera CAI.

*** le iscrizioni saranno aperte fino al 29 FEBBRAIO salvo esaurimento posti, per un massimo di **12 partecipanti** con il versamento di un acconto di 200 € sulla quota cassa comune che utilizzeremo durante il viaggio, stimata in € 950 complessivi. I pranzi al sacco sono a carico dei partecipanti (possibili rifornimenti presso i rifugi e in alcuni paesi)

SABATO 21 – SABATO 28 SETTEMBRE :

CORSICA NORDOVEST

LUNGO LE COSTE DELLA CORSICA NORDOCCIDENTALE, SCOPRIREMO I PROFUMI DEL MEDITERRANEO, TRA LE GOLE E LE ROCCE ROSSE DEL GOLFO DI PORTO, LE SPIAGGE E I BORGHİ DELLA BALAGNA, DA GALERIA A CALVI E AL DESERTO DEGLI AGRIATI. SUI SENTIERI TRA PENISOLE, GOLFI, RISERVE MARINE UNA GRANDE VARIETÀ DI PAESAGGI IN POCHE GIORNI E A POCHE ORE DALLA TOSCANA.

Sabato 21 : LE GOLE DELLA SPELUNCA - partenza in pullmino alle ore 4 da via Cecati a RE per Livorno, imbarco e partenza traghetto alle 8 con arrivo alle 12,30 a Bastia. Trasferimento in pulmino per il Niolu e il colle del Vergio 1430 m (sosta per breve escursione tra i pini secolari fino alla Cascata delle Radule). Nel pomeriggio escursione sul Sentiero Mare - Monti per il Ponte di Zaglia e le profonde gole della Spelunca, con due antichi ponti genovesi. Cena e alloggio nel vicino villaggio di Ota (230 m) nella gite d'etape da Maria. (2,30 ore di cammino, 280 m di dislivello in salita, idem in discesa).

Domenica 22 : LE CALANCHE – Con breve transfer in pulmino, partenza a piedi per le famosissime Calanche, un vero balcone su tutto il golfo di Porto, che i corsi ritengono il più bello d'Europa (e hanno ragione). Il percorso si svolge tra rocce rosse di granito, con mille forme e spettacolari viste. Nel pomeriggio salita alla cinquecentesca e panoramica Torre di Turghio (331 m), su Capo Rosso. Se resta il tempo, possibile bagno alla spiaggia di Arone, prima del rientro ad Ota. (5,30 ore di cammino, 650 m di dislivello in salita, idem in discesa).

Lunedì 23 : GIROLATA – breve transfer in pulmino ed escursione costiera tra le spiagge di Caspiu e delle Gradelle, con possibili bagni. Nel pomeriggio ci portiamo in pulmino al Colle di Croce 268 m, da cui si parte a piedi (con necessario per la notte) per il Sentiero del Postino alla spiaggia di Tuara e a Girolata, borgo marinaro senza strade. Cena e alloggio nella gite d'etape Le Cormoran Voyageur. (totale 3,30 ore di cammino, 160 m di dislivello in salita, 450 m in discesa).

Martedì 24 : GALERIA – Dopo eventuali foto alle rocce rosse della Scandola al mattino, partenza a piedi per Bocca di Fuata 458 m, Punta della Linterniccia 786 m, con vasto panorama dal golfo di Porto, alla Balagna, ai monti più alti. Discesa quindi nella Balagna cosiddetta deserta fino a Galeria, piccolo borgo in fondo al golfo omonimo. La tappa più spettacolare del Sentiero Mare-Monti Nord. Trasferimento in pulmino sulla spiaggia del Golfo di Calvi, cena e pernottamento nel campeggio Dolce Vita (bungalows). (6,30 ore di cammino, 800 m di dislivello in salita, idem in discesa).

Mercoledì 25 : LA REVELLATA – partenza in pulmino per Calvi, con visita alla città murata, convinta di aver dato i natali a Cristoforo Colombo. Poi escursione per Punta Revellata, ed anello nella lunga penisola, con panorama sul golfo di Calvi, e un centro oceanografico teatro di un famoso romanzo. Rientro in campeggio in pulmino o chi vuole a piedi (1 ora di spiaggia). (4,30 ore di cammino, 200 m di dislivello in salita, 200 in discesa)

Giovedì 26 : LA BALAGNA – escursione nei borghi della Balagna interna, con vasti panorami e finale sulla costa. Partenza dal borgo di Cateri 300 m e traversata ad anello, Sant'Antonino 445 m, sulla cima di un colle, e Aregno con la chiesa romanica pisana più bella. Nel pomeriggio seconda escursione ad anello dal borgo di Lumio (236 m) al villaggio abbandonato di Occi (377 m). Finale eventuale ad Algajola, borgo murato sul mare con una bella spiaggia, prima del rientro in campeggio. (totale 4,30 ore di cammino, dislivelli 680 m in salita, idem in discesa)

Venerdì 27 : IL DESERTO DEGLI AGRIATI – trasferimento in pulmino ad Isola Rossa, il porto della Repubblica Corsa di Pasquale Paoli, visitando il borgo e la rossa penisola rocciosa. Si prosegue poi per il golfo di Ostriconi, da cui si parte a piedi lungo la costa del Deserto degli Agriati, tra spiaggette, resti di costruzioni agricole, dune e vegetazione mediterranea, fino al Monte Orlando (107 m), alla Punta dell'Acciolu e alla spiaggia della Recisa. Tra bagni e rientro si torna di nuovo alla spiaggia di Ostriconi e si torna in campeggio. (4 ore di cammino, dislivelli 350 m in salita e altrettanti in discesa).

Sabato 28 : BASTIA – partenza in pulmino per Bastia, visita alla città e al ricco mercato alimentare, quindi viaggio di rientro in traghetto alle 14, con arrivo a Livorno alle 18,30 ; arrivo a RE per le 22,30 circa.

- ❖ *Viaggio in pulmino, Pernottamento in bungalows e gite d'etape, simili ai nostri rifugi.*
 - ❖ *Equipaggiamento necessario: scarponcini alti, materiale impermeabile, borraccia, torcia elettrica, berretto e crema da sole, scarpe basse o sandali, sacco lenzuolo, asciugamani, beauty, eventuali bastoncini, costume e telo, eventuale maschera, pinne o occhialini (sono possibili bagni quasi tutti i giorni)*
 - ❖ *Escursioni con zainetto leggero da giornata, il resto in un borsone da lasciare nei posti tappa e in pulmino.*
 - ❖ **Obbligatori Carta d'Identità e tessera sanitaria europea plastificata**
- Quota cassa comune di circa € 950 a testa per tutte le spese, esclusi i pranzi al sacco, da procurarsi privatamente. Acconto di - 250 Euro entro il 15 MAGGIO, salvo termine dei posti disponibili.*

SUL SENTIERO DEI DUCATI DA SABATO 5 A DOMENICA 13 OTTOBRE

DA REGGIO EMILIA A SARZANA PER CANOSSA, LA VAL D'ENZA E LA LUNIGIANA

PAESAGGI SEMPRE DIVERSI IN QUESTO LUNGO CAMMINO STORICO E NON SOLO: DALL'ALTA PIANURA AI CASTAGNETI, DAI BORGHI MEDIEVALI ALLE EROSIONI SPETTACOLARI, DAI CASTELLI MATILDICI AI CASTELLI DEI MALASPINA, DALL'APPENNINO ALLE FALDE DELLA ALPI APUANE, DALLE FAGGETE AGLI OLIVETTI. SI CAMMINA TRA I CONFINI DI 4 STATI PREUNITARI. FAREMO VARIANTI PIU' BREVI PER COMPLETARE IL PERCORSO IN SOLI 9 GIORNI.

sabato 5 ottobre: TRA I CASTELLI DI MATILDE

in cui si prende confidenza con la gran Contessa - in mattinata partenza da a Reggio Emilia a piedi da Piazza Lepanto, Ponte di San Pellegrino 75 m. Sulla pista ciclopedonale del Crostolo si oltrepassa Puianello e all'imbocco di Vezzano si sale al Monte del Gesso 391 m e al Monte Grafagnana 420 m, con normale panchina panoramica. Scesi al paese di Pecorile 221 m, si percorre su stradina il fondovalle di T. Càmpola fino ad imboccare il sentiero 652 A per la salita finale al Castello di Canossa 528 m presso cui pernoveremo.
5 ore di cammino, 650 m. di dislivello in salita, 200 m in discesa.

domenica 6 ottobre: SUI CONFINI DUCALI IN VAL TASSOBBIO

in cui si sta un'ora nell'antico ducato estense, un'ora in quello parmense - dal Castello di Canossa si segue il Sentiero dei Ducati per il Monte Tesa 690 m e Ceredolo dei Coppi 625 m. Segue il borgo di Vercallo 578 m e la vetta del Monte Barazona 738 m. Discesi alla bellissima e isolata chiesa di Pianzo 477 m, si varca una valletta per risalire a Montale 530 m. Poco dopo una panchina gigante offre un bel panorama e si raggiunge l'Oratorio di Trinità 588 m. Ora il sentiero dei Ducati sale verso il Monte Cavaliere 701 m, ma al primo bivio a sinistra scenderemo a Vedriano 587 m con vista della Pietra di Bismantova e il Monte Cusna allineati, oltre al resto dell'Appennino. Ancora in discesa alla borgata Pietranera 495 m, in vista dell'omonima ofiolite e a destra sul sentiero 668C. Sulle rive del Torrente Tassobbio si supera il piede della lunga frana del Monte Staffola per raggiungere il Mulino di Chichino 306 m. Da qui il Sentiero dei Ducati supera il Tassobbio e sale a varcare anche il Rio Tassarò su passerella. Prima di essa un breve sentiero lungo il rio arriva all'alta Cascata del Tassarò (deviazione raccomandata, 30 minuti a/r più le foto). Ma siamo quasi arrivati alla meta: tornando sul Sentiero dei Ducati una breve risalita conduce all'Ostello Rupe di san Giorgio presso la chiesa e il castello di Crovàra 470 m.
6 ore di cammino, 750 m. di dislivello in salita, 800 m. in discesa

lunedì 7 ottobre: LUNGO LA VAL D'ENZA

in cui si si attraversano terre di confine e di contrabbando camminando su palle di pietra - dal castello di Crovara scenderemo a varcare il Tassarò su passerella e dal vicino borgo di Scalucchia saliremo lungo la vallata, ammirando un castagno plurisecolare e attraversando il borgo di Spigone 676 m. Una breve salita precede la discesa in val d'Enza, attraversando le borgate di Bresse e Costa. Dopo una discesa tra terrazzamenti che ricordano le Cinqueterre, attraverseremo il paese di Vetto 445 m. Una traversata tra boschi a saliscendi, poi la discesa nelle borgate di Sole di Sopra 475 m e Sole di Sotto ci conduce a varcare il torrente Lonza su ponte 373 m. Una risalita alle borgate di Gottano di Sotto e di Sopra 625 m prosegue poi per il crinale tra Lonza ed Enza per il M. Buttafuoco e la Casetta 673 m, antica dogana sul confine ducale. Il prossimo borgo storico è Cereggio 776 m, un tempo feudo imperiale e dogana parmense. Da qui conviene la variante dei Pizzoni 630 m, costellata di rocce mammellonate di forme spettacolari a picco sull'Enza. Pur più lunga raggiunge a Taviano 635 m il percorso-base del sentiero dei Ducati. I prossimi borghi sono Camporella e Montedello 650 m, dove termina la tappa più lunga. *7,30 ore di cammino, 1050 m. di dislivello in salita, 860 m. in discesa*

martedì 8 ottobre: LE VALLI DEI CAVALIERI

in cui si scopre un paese triplo spostato dalle frane e risorto come comunità - si inizia in salita attraversando Castagneto 751 m, poi tra boschi e campi sopra il borgo di Lugolo. Una discesa ci fa attraversare il Torrente Andrella su ponte 652 m. La risalita ci porta al borgo di Fornolo 820 m, poi ancora in salita al valico di Costa Borella 1050 m. Una breve discesa al paese di Succiso di Cima o Superiore 965 m. Scendendo alla villa di Succiso di Mezzo, si supera il Torrente Liocca su ponte e si sale a Succiso Nuovo 975 m, per il pernottamento all'agriturismo "Valle dei Cavalieri", gestito dalla Cooperativa di comunità.
4 ore di cammino, 650 m. di dislivello in salita, 380 m. in discesa.

mercoledì 9 ottobre: ATTRAVERSO L'APPENNINO

in cui si scoprono due paesi sperduti, e uno perseguitato dai terremoti - da Succiso Nuovo si inizia con una salita lungo il Torrente Liocca (sentiero 653), che poi occorre guardare. La salita verso la piana della Selva prosegue seguendo ad ogni bivio il numero 653: si passa dalla Valle Liocca di nuovo alla val d'Enza al passo del Fugacciario 1308 m tra faggete. Dopo un tratto in comune con il numero 659, il nostro percorso raggiunge la bellissima piana del Laquestri 1206 m, grande torbiera con relitti fossili di abeti bianchi. Si lasciano qui i confini ducali parmensi per quelli del Granducato di Toscana, cambiando tuttora regione. Una lungo mezzacosta a saliscendi, ora sul sentiero 109 ci porta con viste sul sottostante Lago Paduli, o Lagastrello, ad un bivio: si tiene la destra (109B) e in breve siamo alla Foce di Torsana 1335 m, sullo spartiacque appenninico. La discesa sul sentiero 108 raggiunge in breve di nuovo il Sentiero dei Ducati e con 2 guadi su fossi, che fino a pochi anni fa avevano due antichi ponti ad arco, arriva al piccolo borgo di Torsana 926 m, abbarbicato 1000 m sotto il crinale dei Groppi e del Buffanaro. Segue il borgo di Camporaghena 910 m e una salita ai Prati, seguita da una discesa tra i bianchi gessi triassici fino al borgo di Sassalbo 859 m, dalla storia travagliata e sede del parco nazionale. Ma per il pernottamento in albergo occorre salire ancora a Casa Giannino 982 m. *6,30 ore di cammino, 800 m. di dislivello in salita, 800 m. in discesa.*

giovedì 10 ottobre: LA LUNIGIANA FIORENTINA

in cui si attraversa un terzo ducato, anzi Granducato - da Casa Giannino si segue in breve la SS 63 sul lungo viadotto, salendo poi su sentiero al valico del Giogo di Vendaso 1230 m. Un mezza costa con vista sulle Alpi Apuane precede la discesa tra antichi pascoli dominati dal Gendarme e dall'Alpe di Mommio. Discendiamo per i Prati di Massicciano, rifugio di brigate partigiane nel 1944. In discesa su arriva al paese di Mommio 630 m. Poco prima del paese (ma si consiglia una visita, molto interessante) il Sentiero dei Ducati scende a sinistra a guardare il Torrente Mommio. Si risale di nuovo verso il Passo del Cadin 930 m (ultimo tratto su stradella). Ora la discesa nella valle Aulella porta nel borgo di Regnano, diviso tra Castello e Villa 630 m, interessanti entrambi. I segnavia ci portano poi in discesa alla Pieve di Offiano, ai borghi di Castiglioncello e Vigneta. Varcata l'Aulella, si termina a saliscendi la tappa nel borgo medievale di Casola Lunigiana 340 m.
6,30 ore di cammino, 770 m. di dislivello in salita, 1270 m. in discesa

venerdì 11 ottobre: AI PIEDI DELLE APUANE

in cui si entra nel cuore di marmo e in due borghi da favola - da Casola si scende ad un ponte tibetano sul Torrente Tassonaro, poi tra i castagneti saliamo al bellissimo borgo di Ugliancaldo 760 m, posto ai piedi delle pareti apuane. Una strada sterrata in mezza costa diretta alle cave di marmo ci fa scendere poi ai piedi dei 1000 m di parete del Pizzo Uccello per un'antica via di lizza. Uno spettacolare stradello con gallerie costeggia il canyon detto Solco d'Equi. Infatti si passerà la notte nel borgo di Equi Terme 257 m. Presso la risorgente del Torrente Fagli si trova un piccolo museo paleontologico e la grotta detta Tana d'Equi. Le terme ci sono davvero, piccole e calde, ma quasi sempre chiuse.
4,30 ore di cammino, 450 m. di dislivello in salita, 570 m. in discesa

sabato 12 ottobre: I FEUDI DEI MALASPINA

in cui si attraversano altri confini e si scoprono dieci borgate arroccate su colli - dal borgo di Equi una mulattiera sale tra castagni al piccolo borgo di Aiola 341 m, per poi ridiscendere al ponte antico di Monzone 220 m. Ora segue una fila di borghi affascinanti quanto spopolati per decenni e ora desiderosi di riscatto. Isolano, Terma, Pieve di Viano, Vezzanello, Viano 500 m, Cècina 380 m, Bårdine, Marciaso 450 m, Pùlica 425 m, separati da vallette che costringono a saliscendi. Intanto, tornati nel Ducato estense, al Passo di Monte Cárboli 633 m, si apre la vista sul Mar Ligure e si cala al borgo medievale di Fosdinovo 471 m, dove si alloggia nel poderoso Castello Malaspina.
6 ore di cammino, 870 m. di dislivello in salita, 580 m. in discesa

domenica 13 ottobre: E INFINE UNA REPUBBLICA

in cui si attraversano dogane, fortezze e una città medievale - da Fosdinovo si riparte tra oliveti e vigneti in discesa poi con breve salita per il borgo di Caprognano 220 m. Ormai in piano, si raggiunge dopo un bosco l'Arco di Caniparola, antica Dogana tra il Ducato Estense e la Repubblica di Genova, e tuttora si entra in Liguria. Aggirata la Villa Malaspina, il percorso segue in parte la Via Francigena sull'argine del Canale Lunense, che tra ulivi e vigne si avvicina a Sarzana. Ma prima saliamo alla panoramica fortezza di Sarzanello, per poi scendere in città presso la Fortezza Firmafede. Una visita alla medievale Sarzana con farinate e focacce, poi in treno per il rientro a Reggio in serata. *3.30 ore di cammino, 140 m. in salita, 480 m. in discesa*

**** si tratta di un trekking mediamente impegnativo per dislivelli e ore giornaliere di cammino, con pernottamenti a mezza pensione per cui il carico dello zaino si può limitare ai 6 - 7 kg, con ricambi, asciugamani e set per l'igiene personale, torcia, maglione, giacca a vento ed altro equipaggiamento impermeabile, borraccia per l'acqua e viveri procurati giorno per giorno. Consigliati vivamente bastoncini telescopici, berretto da sole, guanti e berretto caldo, occhiali e creme solari. Si pernotta in B&B, ostelli e alberghi. Il viaggio si farà interamente a piedi, con rientro in treno. le iscrizioni saranno aperte fino al 15 GIUGNO salvo esaurimento posti, per un massimo di 12 partecipanti con il versamento di un acconto di 200 € sulla quota cassa comune che utilizzeremo durante il viaggio, stimata in € 800 complessivi. I pranzi al sacco sono a carico dei partecipanti.**