

CAMMINA GAEP

Gennaio 2024

I tempi, i dislivelli e le difficoltà, eventualmente riportate, sono indicate di massima e sono influenzate notevolmente dalle condizioni atmosferiche. Così pure gli itinerari, che in base alle condizioni che si troveranno sul percorso, potranno essere modificati da parte degli accompagnatori senza preavviso alcuno.

Si raccomanda sempre di indossare calzature ed indumenti idonei all'ambiente di montagna.

Legenda: (T) TURISTICO - (E) ESCURSIONISTICO - (EE) ESCURSIONISTI ESPERTI - (EEA) ESCURSIONISTI ESPERTI ATTREZZATI
(EAI) = ESCURSIONISTI IN AMBIENTE INNEVATO

GENNAIO

- 21 Ciaspolata al Rifugio GAEP** (Andrea S.)
Fiduciosi in buone nevicate nel nuovo anno che ci assicureranno una splendida escursione con le ciaspole sul nostro Appennino nelle vicinanze del Rifugio, che fungerà da punto di appoggio.
Con ai piedi le racchette da neve ("ciaspole"), oltre a poter godere di panorami e scorci eccezionali durante l'escursione, si effettua anche un validissimo allenamento, visto l'impegno richiesto ai diversi gruppi muscolari utilizzati. Si può praticare a qualsiasi età, adattando il ritmo dell'escursione al proprio passo.



- 27 78ª Assemblea ordinaria**
Ore 21.00 presso Cooperativa Agricola Sociale "La Magnana" – Via Bubba (ex Strada Magnana) n. 20. Importante appuntamento istituzionale, i soci si incontreranno per la settantottesima volta per essere informati su tutti gli aspetti della vita associativa.

FEBBRAIO

- 11 Convivio Uomo GAEP - Pranzo sociale**
Appuntamento alle 11.00 presso la chiesa di Castelnuovo Fogliani per una messa in ricordo di Roberto; a seguire ci sposteremo per le ore 12.30 all'Agriturismo La Rondanina in Località Castelnuovo Fogliani, 231, 29010 Castelnuovo Fogliani (PC) per festeggiare "l'uomo GAEP 2023".
Necessaria prenotazione entro giovedì 8 febbraio.

- 24 Ciaspolata al chiaro di luna al Rifugio GAEP** (Monica – Andrea B.)
25 Il 24 febbraio sarà luna piena. Il chiaro di luna con la sua pallida luce rende surreali le forme della natura.
EAI Escursione notturna con le ciaspole o con i ramponi in base alle condizioni di innevamento. Previsto l'arrivo il sabato pomeriggio in Rifugio, con mezzi propri. Ciaspolata notturna, cena in compagnia e pernottamento in Rifugio, previa prenotazione. La domenica mattina si partirà per una nuova escursione.



MARZO

- 10 Piemonte - Bardonecchia Ciaspolata in Valle Stretta** (Piero - Lamberto)
EAI Al termine della Valle di Susa, sulla destra idrografica di Bardonecchia, si apre una ampia e lunga vallata: si tratta della Valle Stretta.
L'escursione che proponiamo parte da Pian del Colle dove superato l'ex posto di frontiera e la centrale elettrica, ignorando la strada a sinistra che conduce al Colle della Scala e quindi a Nevache, si raggiunge il Rifugio "I Re Magi" (1.780 m) dove è possibile rifocillarsi con uno spuntino tipicamente montano.
Tempo di percorrenza 4 - 5 ore - Dislivello +380/-380 m

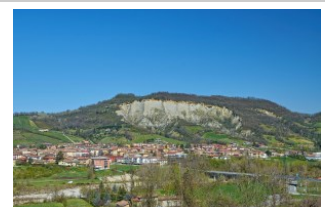


- 24 Liguria - Sentiero V.A. 1ª tappa: Genova-Nervi**
(Lamberto - Marino - Davide C. - Emilio)
E Iniziamo secondo tradizione con una facile escursione al mare. Riprendiamo a percorrere il sentiero Verde-azzurro partendo da Genova.
La prima Tappa del Sentiero Verde Azzurro, un trekking urbano che parte dal cuore di Genova, il porto, e attraverso i carruggi del centro storico ci porta al celebre borgo di Boccadasse, uno degli angoli più veri della Liguria, dove un fazzoletto di spiaggia si fa largo tra le tipiche case liguri e il mare.
Si finisce poi a Sturla, punto di partenza vero e proprio del sentiero Verde-Azzurro. Raggiungeremo Nervi dopo aver salito il Monte Moro e 15 Km di cammino.
Tempo di percorrenza 6 - 7 ore - Dislivello + 530 m



APRILE

- 14 Appennino piacentino tra Val d'Arda e Val Nure** (Mauro – Sergio)
E Da Vigoleno a Lugagnano. Dalla piazza di Vigoleno si imbecca il sentiero CAI 931 che ci porta nei pressi di località La Ciocca, si passa sulla sponda sinistra dell'Arda e si arriva a Castell'Arquato.
Da qui inizia un saliscendi che ci accompagna al monte Giogo da dove, in discesa, si raggiunge la piazza di Lugagnano.
Tempo di percorrenza 5/6 ore - Dislivello 565 m



25-26 Quattro giorni tra Umbria e Marche

27-28

(Francesco - Roberto P. - Antonello)

E/EE

Visto il successo dell'anno passato, riproponiamo, grazie al prezioso aiuto dell'amico e guida ambientale escursionistica Antonello Lezziero, esperto dei luoghi, una magnifica escursione sviluppata in quattro giorni alla scoperta delle bellezze storico-culturali e naturalistiche negli splendidi itinerari che si sviluppano tra Umbria e Marche.



MAGGIO

1 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto - Festa di Primavera

T/E

Appuntamento tradizionale al Rifugio V. Stoto - Dogana del Crociglia.
PROGRAMMA:
ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni libere
ore 12.15 S. Messa
ore 13.00 Ristoro per tutti.

12 Veneto - Madonna della Corona (Andrea S. - Francesco)

T/E

Meta di pellegrinaggio ormai da secoli, lo si può raggiungere a piedi attraverso un sentiero che parte dal piccolo paese di Brentino Belluno e che sale immerso nel bosco con un dislivello di circa 600 metri, con oltre 1.500 gradini e in due ore di cammino.

Fino a pochi anni fa questo era l'unico modo per arrivare quassù.

Si camminava per ore in pellegrinaggio e in preghiera, poi, con la costruzione della strada, è diventato tutto più semplice: comitive, auto, moto, selfie e droni, chi più ne ha più ne metta, possono arrivare in questo luogo magico, sospeso tra montagna e cielo.

Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello +720/-200 m



26 52^a Lunga Marcia in Alta Val Nure

E/EE

Immane appuntamento per la più rinomata marcia non competitiva piacentina, tradizionale escursione nella natura con tre percorsi sull'alto crinale tra Val Nure e Trebbia con arrivo sempre al Rif. Vincenzo Stoto:

Lunga marcia in montagna dei 33 Km - Partenza dal Passo del Cerro (Bettola)

Marcia in montagna degli 25 Km - Partenza dal Passo della Cappelletta (Farini)

Marcia in montagna degli 11 Km - Partenza dal Passo del Mercatello (Ferriere)



Non è una gara è un invito a camminare per i monti nel rispetto dell'ambiente

GIUGNO

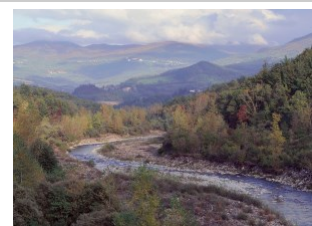
9 Emilia Romagna - Anello di Retorto (Andrea S. - Sergio - Giancarlo)

E/EE

Partiremo da Selva e seguendo il sentiero n. 107 del CAI.

Prenderemo una mulattiera che scende per attraversare il Rio Croso e arrivare a Pertuso, faremo alcune varianti non segnalate per poter ammirare alcune cascate naturali sul Rio Spagora e proseguiremo per Rompeggio e Retorto con ritorno a Selva.

Tempo di percorrenza 4/5 ore - Dislivello +350/-350 m circa.



23 Trentino Alto Adige - I cinque laghi di Campiglio

E/EE

(Carlo - Marino - Roberto P.)
Variante del classico itinerario tra i numerosi laghi che costellano le pendici del gruppo della Presanella.

Un'escursione di ampio respiro con splendidi panorami sulle Dolomiti di Madonna di Campiglio.

Tempo di percorrenza 6 ore - Dislivello +/-700 m



LUGLIO

7 Lombardia - Madesimo-Rifugio Chiavenna (Carlo - Marco B.)

E/EE

Il rifugio Chiavenna in Alpe Angeloga si trova a 2050 metri di altitudine, nel cuore della Valle Spluga. Il percorso, che parte a 1500 metri, inizia circondato da prati e dal verde intenso dei pini, successivamente si fa roccioso e costeggiato fino in cima da un torrente e da affascinanti cascate d'acqua. Si apre poi un'ampia valle verde circondata dalle montagne, spicca la vetta del Pizzo Stella (3163 metri) poco più avanti il rifugio e le rustiche baite dell'Alpe Angeloga, di fronte il lago Angeloga.
Tempo 6 ore salita e discesa, dislivello 700 metri.

20-21 Valle d'Aosta - Resy (Antonio V. - Carlo - Giorgio C. - Roberto P.)

E/EE



Camminiamo nella bellezza selvaggia del Palon de Resy, tra rifugi, montagne imponenti, laghi cristallini e panorami unici in un'esperienza di trekking indimenticabile.

1° giorno - si sale a Resy da Saint Jacques mediante il sentiero 9, che, nell'autunno 2005, è stato intersecato da una strada la cui costruzione ha comportato l'abbattimento di svariate conifere dell'antico bosco sottostante la Casa Rejache. L'itinerario di salita richiede 1,10 ore. Alleggeriti gli zaini andremo ai Pian di Verra a vedere il Lago Blu: uno dei più curiosi laghi alpini d'Europa, per la sua colorazione bleu turchese, dovuta a sali di rame.

Tempo di percorrenza 2,30 ore - Dislivello +400/-400 m circa da Resy a Lago Blu e ritorno.

2° giorno - travesata a Gressoney da Resy si procede verso il colle della Bettaforca, ma si devia subito a destra seguendo il segnavia verso il Crest 13B che porta a Lago Ciarcerio.

Il pianoro che ospita il lago Ciarcerio (2376 m) è chiuso a sud-ovest dalla cima rocciosa del Monte Cavallo (2470 m). Si tratta di un'altura veloce e interessante da salire che offre un bellissimo panorama a 360°.

Il colle del Rothorn è posto sulla cresta di confine tra la valle di Gressoney e la valle d'Ayas a 2689 metri ed è punto di passaggio del Tour del Monte Rosa. Lungo la salita prima del lago Ciarcerio la vista del Monte Rosa si allarga su Cervino, Grand Murailles, Dent d'Herens, Cime Bianche.

Giunti al colle il panorama sul Monte Rosa si amplia sul Breithorn, sulla punta Castore e sul ghiacciaio di Ventina; compaiono belle anche le viste sulle altre vette "minori" sia della valle d'Ayas sia della valle di Gressoney.

Tempo di percorrenza 5/6 ore - Dislivello +750/-1.000 m circa.

31 ago Veneto - Cortina D'Ampezzo /Gruppo Cristallo/Ferrata Dibona (Marco B. - Carlo)

01 sett

Il sentiero attrezzato Dibona è uno stupendo itinerario di cresta che si sviluppa sul gruppo del Cristallo con tracce indelebili dei combattimenti nella grande guerra. Richiede ottimo allenamento visto l'elevato dislivello da percorrere.

EEA/EE

Una curiosità riguarda il ponte sospeso, il più lungo delle vie ferrate dolomitiche inserito nel film Cliffhanger.

1° giorno (EE) - Dal passo Tre Croci si segue il sentiero n. 203 che si percorre fino al rifugio Son Forca dove pernosteremo.

Tempo di percorrenza 2,30 ore - Dislivello +400 m.

2° giorno - saranno possibili 2 itinerari suddividendoci in gruppi:

-il primo (EEA) affronterà la ferrata Dibona, arrivando fino a Ospitale.

Tempo di percorrenza 8 ore (ferrata 5 ore) - Dislivello +1000/-1600 m.

Servono imbragatura-casco-set da ferrata e guanti.

È richiesta adeguata preparazione fisica ed esperienza.

- il secondo (EE) sarà un giro di 5-6 ore nella val Padeon.



SETTEMBRE

15 Piemonte - Oasi Zegna (Andrea D.R. - Marino)

E/EE

L'Oasi Zegna è un territorio situato tra la Valsessera e le Alpi Biellesi, in Piemonte, con un'estensione di circa 100 kmq. Istituita nel 1993, le sue radici risalgono agli anni trenta per opera dell'imprenditore Ermenegildo Zegna, fondatore del Gruppo Zegna e originario del territorio in cui sorge oggi l'Oasi Zegna.

Negli anni '30 Ermenegildo Zegna progettò e finanziò la strada panoramica che collega ancora oggi il territorio e porta il suo nome.

Trasformò la montagna triverese in un armonioso giardino, promuovendo la piantumazione di conifere e molte piante di rododendri e ortensie.



29 Quattro province - Capanne di Cosola (Lamberto - Marino)

E

Bel giro ad anello con panorami e faggete. Partenza dalle capanne di Cosola, seguiremo il segnavia CAI 200 verso il monte Cavalmurone che si raggiunge in meno di un'ora.

Da lì proseguiremo verso le pendici Monte Legnà e poi con breve risalita alla vetta del monte. Tornati poi sul segnavia CAI 200 proseguiremo tra salite e discese fino a Poggio Rondino e poi ancora avanti fino ad arrivare alla base del Monte Carmo che si raggiunge su breve ripida salita.

Scenderemo dall'altro versante ad imboccare la strada che riporta alla base del Carmo. Da lì rifaremo il percorso dell'andata.

Tempo di percorrenza 4/5 ore - Dislivello +739/-739 m circa.

OTTOBRE

13 Valle d'Aosta - Chamois (Andrea S. - Francesco - Antonio F.)

E

Escursione nella media Valtournenche con vista sul monte Cervino, passando per il meraviglioso lago di Lod e il caratteristico borgo di Cheneil. Vedremo una Val d'Aosta selvaggia e ricca di fascino, impreziosita dai colori dell'autunno, che saprà regalare a tutti i partecipanti un piccolo angolo di paradiso.

Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello: salita +550 m, discesa - 760 m

27 Piemonte - Isole Borromeo (Monica - Marco Z.)

T/E



L'arcipelago delle Isole Borromeo è situato nel medio Lago Maggiore, a occidente, nel Golfo Borromeo. Questo tratto di lago bagna i tre principali comuni turistici della zona: Stresa, Verbania e Baveno. L'arcipelago si compone di tre isole, un isolino e uno scoglio. Avremmo la possibilità di visitare la pittoresca Isola dei Pescatori, l'unica abitata stabilmente, l'Isola Madre e la monumentale Isola Bella che ospita il seicentesco palazzo Borromeo e i suoi scenografici giardini con fioriture multicolori per tutto l'anno, a rotazione tra le varie specie floreali (rose, orchidee, bulbose, magnolie, frutteti, azalee, gardenie, glicini). Per chi volesse restare sulla terra ferma sarà possibile visitare Stresa ed il meraviglioso Parco Pallavicino.

NOVEMBRE

10 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Raduno degli Escursionisti

T/E



Classico incontro delle associazioni escursionistiche del piacentino, che si ritrovano per una escursione libera in compagnia e per un piacevole incontro conviviale.

PROGRAMMA:

Ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni libere

Ore 12.15 S. Messa

Ore 13.00 Ristoro per tutti.

24 Liguria-Sentiero V.A. 2ª tappa Nervi – Camogli

(Lamberto - Marino - Davide C. - Emilio)

E Questa seconda tappa del sentiero Verdazzurro percorre le alture tra Nervi e Bogliasco, Bogliasco e Sori, Sori e Camogli lungo scalinate, creuze, e viottoli di campagna.

Non esiste un sentiero vero e proprio, ma la scarsa presenza di traffico, che viene sempre evitato grazie a stradine alternative nel pieno dei centri abitati, rende il percorso gradevole, utile a passare una giornata all'aria aperta con panorami favolosi.



DICEMBRE

15 Trentino Alto Adige - Mercatino di Natale di Trento (Cristiana - Monica)

T Avremo la possibilità di curiosare tra le casette in legno presenti nella piazza centrale di Trento, nelle quali si possono trovare principalmente prodotti artigianali del territorio, specialità gastronomiche trentine e altoatesine ed ottimi vini da degustare, ma anche tante idee regalo da donare alle persone amate per Natale.



22 BETTOLA Fiaccolata AVIS (Giorgio C.)

E Alle ore 18,00 con partenza davanti alla sede Avis in Piazza Colombo, inizia un percorso che si snoda per circa 8 - 10 Km per terminare davanti alla sede Avis. Seguirà un abbondante ristoro per tutti i partecipanti.



DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T = Turistico - Itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri. Percorsi non lunghi, senza problemi di orientamento e che non richiedono allenamento specifico.

E = Escursionisti - Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere. Generalmente segnalati con vernice od ometti. Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono sufficiente capacità di orientamento e allenamento alla camminata.

EE = Escursionisti Esperti - Itinerari generalmente segnalati ma con qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata. Pur essendo percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura, si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi. Richiedono una discreta conoscenza dall'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata.

EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzatura - percorsi attrezzati (o vie ferrate), richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

EAI = Escursionisti in Ambiente Innevato - Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti, che garantiscono sicurezza e percorribilità.

PRENOTAZIONI E PAGAMENTI



- Nei 20 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso la **CASA DELLE ASSOCIAZIONI** (via Musso, 3 – Piacenza) il 1°-3°-4° lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00 oppure **via internet** collegandosi al sito www.gaep.it seguendo le istruzioni per la compilazione della scheda di iscrizione ed effettuando il pagamento a mezzo bonifico bancario.
- Nei 15 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso **Bergamaschi Sementi** - Piazza Duomo, 31 - 29121 Piacenza - tel. 0523 324285

PROGRAMMI

I programmi dettagliati delle singole escursioni saranno disponibili di volta in volta sul sito: www.gaep.it

CAMPAGNA ASSOCIATIVA

Ricordiamo ai Soci e Simpatizzanti che è in corso la campagna di rinnovo e associazione per l'anno in corso.

Il contributo, rimasto invariato, è di **20 Euro** e potrà essere versato presso i nostri recapiti:

- **CASA DELLE ASSOCIAZIONI** (via Musso, 3 – Piacenza) il 1°-3°-4° lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00
- **Bergamaschi Sementi** - Piazza del Duomo, 31 - 29121 Piacenza - tel. 0523 324285
- **Rifugio "Vincenzo Stoto"** Selva di Ferriere (PC)