

CAMMINAGAE

Gennaio 2010

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

GENNAIO



Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto Weekend sulle ciaspole (Negroni - Mangia)

Le nevicate di questo inverno ci permettono una splendida escursione con le ciaspole o con i ramponi. Sarà possibile pernottare in Rifugio, raggiunto con mezzi propri, previa prenotazione.

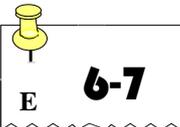


Assemblea sociale annuale

Ore 21.00 Sala Convegni della Banca di Piacenza in Via 24 Maggio
Importante appuntamento istituzionale per essere informati su tutti gli aspetti della vita associativa.

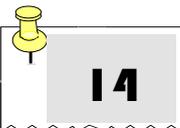


FEBBRAIO



San Martino di Castrozza - Ciaspole e sci (Gruppi - Molinari)

Nel cuore del frastagliato gruppo delle Pale, sulle propaggini dolomitiche sud-orientali con cime oltre i 3000 metri, si cela un pietroso e suggestivo altipiano. Territorio unico e pregevole, tanto che dal 1967 è tutelato come riserva integrale del Parco Naturale; è meta ideale per un'escursione con le ciaspole.



Convivio Uomo G.A.E.P. - Pranzo sociale

Proponiamo di ritrovarci la domenica a pranzo per festeggiare l'uomo GAEP 2009.
Appuntamento alle 12.30 al Ristorante Agnello di Bettola (PC)



Alto Adige - Valle Aurina - Riva di Tures (Gruppi - Molinari)

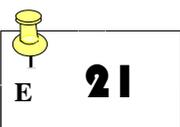
Soggiorniamo all'albergo BERGHOTEL ALPENRAST situato a 1600 m di altezza nel parco naturale delle Vedrette di Ries a due passi dalle piste di fondo. L'ambiente che ci circonda è tra i più affascinanti ed interessanti che si possano osservare nel territorio. Abbiamo la possibilità di effettuare escursioni con le ciaspole nella valle oppure praticare lo sci di fondo.

MARZO



Liguria - Sentiero Verde|Azzurro da Moneglia a Bonassola (Frezza - Gruppi)

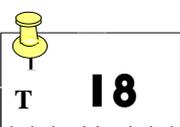
In un'atmosfera tipicamente mediterranea, tra il verde degli alberi e l'azzurro del mare, si snodano antiche stradine, ripide gradinate, stretti vicoli e tranquilli sentieri che permettono una passeggiata a misura d'uomo. Questa tappa è estremamente varia e pittoresca. Non è la più lunga ma è quella che presenta la maggior somma di dislivelli che complessivamente arrivano a 940 m.
Lunghezza percorso 15,6 Km Tempi: 5 - 6 ore



Liguria - Santa Margherita - Monte di Portofino (Bellani - Pironi)

Ancora una volta nello splendido scenario del golfo del Tigullio. Da S. Margherita saliamo al Monte di Portofino attraverso un sentiero che ci permette di godere della bellezza della natura in tutto il suo splendore. Continuiamo il giro per arrivare a S. Rocco e da qui prendiamo la scalinata che ci porta all'antico borgo di Camogli.

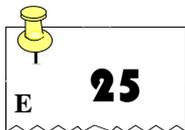
APRILE



Emilia Romagna - Ferrara (Negroni - Pironi)

Una escursione non a piedi, ma in bicicletta. Al mattino diamo spazio alla visita della città e nel primo pomeriggio ci portiamo sulle mura. Ferrara - patrimonio Unesco - è circondata da un anello di mura ancora oggi integro, interamente percorribile in bicicletta. Il percorso è lungo 9 km.
Passeggiamo tra il rosso delle pietre e il verde del tiglio, del platano dell'edera e del bosso.

APRILE

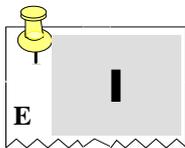


Val Nure - Rio Restano - Monte La Penna (Calamari - Molinari)

Tra i boschi della Val Nure, lungo il greto del fiume costeggiando la maestosa parete stratificata della Rocca del Lupo, attraverso antichi borghi montani perfettamente conservati, alla scoperta del patrimonio etnografico e geologico della valle.

Dislivello 600 m Tempi: 5 - 6 ore

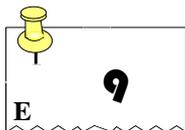
MAGGIO



Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Festa di Primavera

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.



Trentino - Folgaria – Trekking dei forti (Gruppi - Molinari)

Uno dei percorsi storico naturalistici più suggestivi di tutto il Trentino.

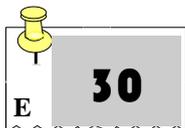
Camminando tra sentieri di guerra lungo la cintura fortificata degli altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna, ricordo indelebile della Prima Guerra Mondiale.



Lombardia - Grignetta (Frezza - Gruppi)

Un percorso panoramico che attraversa il cuore del gruppo svelandone gli anfratti più reconditi e suggestivi. Un ambiente selvaggio tra guglie e pareti incombenti fino alla cima dalla quale si gode di una splendida visione sulle Alpi Occidentali e Centrali, sulle Orobie e sulla pianura.

Dislivello 800 m Tempi: 6 - 7 ore



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



40ª Lunga Marcia in Alta Val Nure

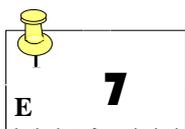
Immane appuntamento per la più rinomata marcia non competitiva piacentina; tradizionale escursione nella natura con due percorsi sull'alto crinale tra Val Nure e Trebbia:

Lunga marcia in montagna dei 33 Km - Partenza dal Passo del Cerro (Bettola) - Arrivo Rif. V. Stoto (Selva di Ferriere).

Marcia in montagna degli 11 Km - Partenza dal Passo del Mercatello (Ferriere) - arrivo Rif. V. Stoto (Selva di Ferriere).



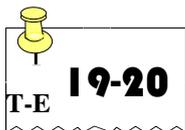
GIUGNO



Valle d'Aosta - Valle d'Ayas - Frazione Fiery - Sentiero Frassati (Negroni - Rebessi)

"Non vi potrebbe essere più bella cornice da apporre al Sentiero Frassati, di quella offerta dalla testata della Val d'Ayas..." è quel che percepirà l'escursionista percorrendo questo incantevole sentiero che, da un umile paesino di montagna impregnato di autentici valori, sale verso i più alti pascoli, laddove pochi passano e dove pochissimi riescono a viverci, attraversando secolari boschi, dove le piante paiono piene di storie da raccontare e dove gli animali selvatici sembrano voler rammentare agli uomini, che transitano, lo straordinario linguaggio della natura.

Dislivello 700 m Tempi: 6 - 7 ore



Svizzera - Bernina Express (Bellani - Calamari)

100 anni fa entrava in funzione la linea del Bernina, dallo scorso anno parte integrante del Patrimonio mondiale UNESCO. Il treno diretto tra Tirano e St. Moritz è circolato per la prima volta il 05/07/1910: 61 chilometri di raffinata ingegneria edile davanti al monte più alto dei Grigioni. Da quel momento in



poi si è registrato un continuo successo per questa ferrovia che attraversa le Alpi e circola durante tutti i giorni dell'anno.

Si parte in treno da Tirano, dopo una breve visita alla cittadina, per arrivare a Prontesina, arrancando per oltre due ore tra le montagne dell'Engadina dentro un paesaggio di vette scintillanti, vallate e pascoli che sprofondano sotto la strada ferrata in un gioco infinito di prospettive.

Scesi dal treno ci incamminiamo per circa due ore per raggiungere l'HOTEL ROSEG posto al centro dell'omonima splendida valle.

Da qui il secondo giorno partiamo per la nostra escursione all'interno della valle di origine glaciale.

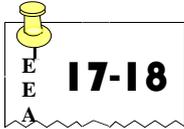
LUGLIO



Dolomiti – Brenta (Frezza – Gruppi)

1° giorno: partenza da Piacenza con arrivo a Madonna di Campiglio. Si prosegue per il rifugio Brentei 2182 m dislivello 600 m in salita.

2° giorno: si inizia l'escursione sui sentieri del Brenta toccando i suoi rifugi, con un dislivello di 600 m. in salita. La discesa lungo il sentiero ci riporta a Campiglio (800 m. disl. in discesa). E' previsto un itinerario riservato ad esperti alpinisti sulle Bocchette Centrali con discesa lungo la Bocca di Tucket, raggiungendo Passo Grostè, tramite sentiero attrezzato; da qui a Campiglio passando per le cascate di Vallesinella.

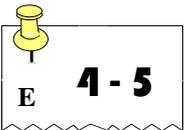


Gruppo del Monte Rosa - Breithorn Occidentale (Capelli – Rebessi)

Il GAEP torna sul "Gigante delle Alpi" per un week end in alta quota.

Considerato il 4000 "di più facile accesso" il Breithorn Occidentale è la meta di questa escursione alpinistica. Base di partenza Plateau Rosa, che offre, per chi non si vuole cimentare nella salita alla cima, una giornata di sci estivo sull'omonimo ghiacciaio.

SETTEMBRE

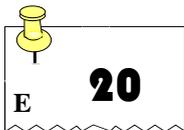


Alta Valtellina - Bormio Val Viola (Carini – Repetti)

La Val Viola, itinerario di grande bellezza paesaggistica, è raggiungibile presso la località Arnoga: l'imbocco si trova lungo la strada statale che collega Bormio a Livigno.

Di qui comincia la vallata dominata dalle montagne che fanno parte del gruppo della Cima Piazzi e della Corna di Campo: svettano infatti su di essa, in un ambiente naturale incontaminato, la Cima Piazzi (3.439 metri), la Cima Viola (3.374 metri) e la Cima Dosedé (3.280 metri).

Tutta la valle è infatti incastonata in una serie di cime, tutte oltre i tremila metri, che creano una cornice naturale che offre dei panorami mozzafiato rendendola veramente interessante soprattutto dal punto di vista paesaggistico.



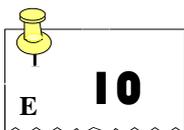
Val Boreca - Il giro del Postino (Negrone – Silvotti)

La Val Boreca sprofonda in un ventaglio di vallette boschive con un pugno di piccoli borghi ormai abbandonati. Una zona tra le più selvagge e meno popolate d'Italia.

Cinque borghi isolati racchiusi in una piccola valle ed uniti tra loro solo grazie al Postino di Belnome che quotidianamente li raggiungeva. Attraverso i sentieri e le mulattiere che collegano i cinque paesi della valle ripercorrendo il "Giro del Postino".

Dislivello 950 m Tempi: 6 - 7 ore

OTTOBRE



Val d'Arda – Monte Carameto (Oddi – Rossi)

Partiamo da Sperongia, località nei pressi di Morfasso, proseguendo per Settesorelle; da qui al monte Carameto 1319 m. Giunti in vetta, si gode una bella vista su tutta la Val d'Arda e Val Ceno, iniziamo la discesa verso il Passo del Pelizzone e seguiamo fino a raggiungere l'abitato di Casali di Morfasso.

Il dislivello in salita è di m. 700 e m. 400 in discesa, il giro si sviluppa tutto su sentieri di montagna alcuni non segnati, ma ben noti ai conduttori dell'escursione.



Liguria - Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra (Mangia - Rebessi)

L'escursione parte da Bocca di Magra, punto di incontro tra l'area fluviale del parco e il promontorio di Montemarcello, proteso sul mare.

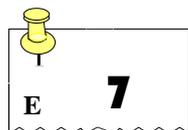
Dal paese si sale verso il Monastero di S.Croce del Corvo, da qui, per il sentiero n.3 fino alle spettacolari rocce calcaree di Punta Bianca, estremità meridionale del parco. Il sentiero prosegue, sempre a picco sulle falesie, attraverso tratti di macchia mediterranea passando per Punta Corvo (indicata da Legambiente tra le spiagge più belle d'Italia) per giungere al borgo di Montemarcello dove godere di uno splendido panorama che spazia tra il Golfo dei Poeti e le Alpi Apuane.

Proseguendo a mezza costa tra boschi di pini e lecci, si arriva a Tellaro, incantevole borgo marinaro addossato alla scogliera. Meta finale è Lerici, accogliente stazione balneare, dove attraverso un reticolato di stradine, viottoli acciottolati e "carruggi" si raggiungono i bastioni dell'imponente castello che domina dall'alto.

Dislivello 300 m Tempi: 5 - 6 ore



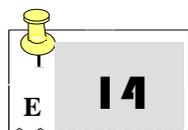
NOVEMBRE



FINALE LIGURE - Rio Cornei (Negroni - Silvotti)

Il sentiero percorre l'intera valle del Rio Cornei dalla sua confluenza col torrente Sciusa fino ad Orco, passando per le località San Lorenzino e Chiesa, e ridiscende per la val Nava fino a Boragni. I primi metri del sentiero costeggiano in piano la sponda destra idrografica del Torrente Sciusa, in un ambiente parzialmente degradato, con vegetazione infestante.

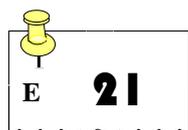
Una nota di interesse immediato sono però le dismesse cave di Pietra di Finale.



Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Raduno degli Escursionisti

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
ore 12.15 S. Messa
ore 13.00 Ristoro per tutti.

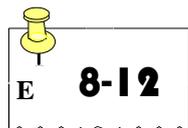


Liguria - Sentiero Verde|Azzurro da Bonassola a Monterosso (Capelli - Mangia)

Una tappa breve, la più breve del percorso, ma non certo la meno bella, perché nella traversata del promontorio del Mesco si raggiungono alcuni dei vertici di bellezza della Riviera di Levante; dalle rovine della chiesetta di S. Antonio il panorama spazia dal promontorio di Portofino all'isola del Tino. In condizioni di grande limpidezza, si può vedere contemporaneamente il monte Pisano, le Alpi Marittime e Cozie (con il Monviso), la Riviera di Ponente, la Gorgona, Capraia e la Corsica.

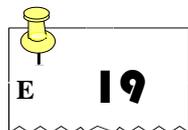
La somma dei dislivelli della tappa è di 580 metri su di uno sviluppo di km 11,2; la massima quota è di m 325, presso i ruderi di S. Antonio, sopra punta Mesco. Il percorso si svolge per circa km 0,7 su strade interne di abitati, per km 1,6 su passeggiate lungomare, per km 1,1.

DICEMBRE



Alto Adige - Selva di Val Gardena - Cinque giorni sugli sci (Capelli)

Proponiamo una vacanza sciistica con una guida esperta che ci condurrà sulle piste più ambite della Val Gardena, ma non solo, ci mostrerà anche i punti di ristoro meglio attrezzati e riforniti, per attenuare il freddo rigore invernale. E' necessaria la prenotazione entro la fine di ottobre.



BETTOLA Fiaccolata AVIS (Calamari)

Alle ore 18,00 con partenza davanti alla sede Avis in Piazza Colombo, inizia un percorso che si snoda per circa 8 - 10 Km.

Il ritorno è davanti alla sede Avis, dove 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.



CAMPAGNA ASSOCIATIVA

Ricordiamo ai Soci ed ai Simpatizzanti che è in corso la campagna di rinnovo e associazione per il 2010.

Il contributo è rimasto invariato a **20 Euro**; lo stesso viene accolto presso il nostro Recapito:

Bergamaschi Sementi – Piazza del Duomo 31 – Piacenza – Tel. 0523 324285.

PROGRAMMI

I programmi dettagliati delle escursioni saranno disponibili prima delle escursioni sul sito: www.gaep.it