



1° Q/2024
MARZO
APRILE
MAGGIO
GIUGNO

PROGRAMMA DEI TREK E INFORMAZIONI SULL'ASSOCIAZIONE



TREKkingITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

ULTIME NOTIZIE

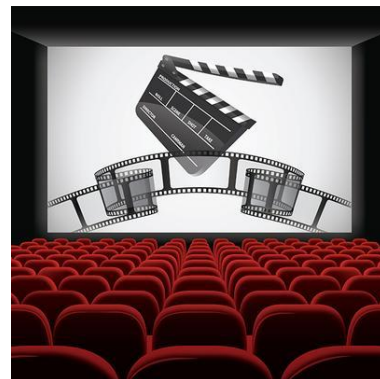
GRUPPO "MANUTENZIONE SENTIERI"

Il gruppo ha iniziato l'attività a fine novembre lungo il sentiero che porta al paese di Capenardo. Se volete aderire mandare mail a genova@trekkingitalia.org, con oggetto MANUTENZIONE SENTIERI sarete inseriti nel gruppo whatsapp per essere aggiornati sui programmi.



GRUPPO CINEMA

Uscite quindicinali nel tardo pomeriggio/prima serata. Per aderire mandare mail a genova@trekkingitalia.org, con oggetto CINEMA sarete inseriti nel gruppo whatsapp per essere aggiornati sui programmi.



CORSO DI INGLESE

Confermato l'appuntamento in sede con cadenza quindicinale.



APERITREK

Riprendono i nostri incontri con un bicchiere in mano. Luogo e data saranno comunicati con congruo anticipo sulla Newsletter settimanale.



ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI DELLA SEZIONE LIGURIA

Con elezione dei Delegati all'Assemblea Nazionale, Componenti del Direttivo di Sezione e Coordinatore di Sezione. Approvazione rendiconto.

Venerdì 19 aprile Ore 18:00 in sede

Per chi non potrà essere presente, sarà attivo un collegamento web. Ci stiamo attrezzando per poter svolgere le votazioni anche on line con una piattaforma che garantisca l'anonimato.



MARZO 2024	
Domenica 3	RECCO - CARAVAGGIO
Domenica 10	PIANA CRIXIA
Domenica 10	ANELLO DI BORDIGHERA
Mercoledì 13	PEGLI – RIF PAGANETTO – PRA’
Sabato 16	PUNTA MANARA
Domenica 17	LA VIA ROMANA A GENOVA 3° PARTE
Martedì 19 Domenica 24	GT – DALLA RIVIERA LIGURE ALLA COSTA AZZURRA
Sabato 23 a Domenica 24	FORTE DEI MARMI – NOCCHI - LUCCA
Domenica 24	ALBENGA – ALASSIO E VILLA PERGOLA – IL GIARDINO PIU’ BELLO D’ITALIA
Mercoledì 27	CERIALE – MONTE ACUTO
APRILE 2024	
Lunedì 1	GIOVO DEL SASSELLO FORESTA DEIVA
Mercoledì 3	FINALBORGO – ROCCA DI PERTI
Sabato 6 a Mercoledì 9	LA SPEZIA E DINTORNI
Domenica 7 Giovedì 10	LA VIA DELLE 5 TERRE LEVANTO - PORTOVENERE
Domenica 7	ACQUASANTA BAIARDA PEGLI
Domenica 14	LE CARTIERE DELLA VAL CERUSA
Mercoledì 17	ARENZANO - RIF. GILWELL
Venerdì 18	ASSEMBLEA DELLA SEZIONE
Sabato 20 Domenica 21	CARRARA - LERICI
Domenica 21	M. RAMACETO DA VENTAROLA
Giovedì 25	MONTE AVZE’ DAL SASSELLO
Domenica 28	SOTTOCOLLE – LA PRESA
Martedì 30 Venerdì 3	LIGURIA FAR WEST
MAGGIO 2024	
Martedì 1	L'ANELLO DI LUCETO PIAN DEL PERO
Sabato 4 Martedì 7	MONTARETTO UN BALCONE SUL MARE
Domenica 5	ANELLO DELL'EREMO DI BUTRIO
Mercoledì 8	ARQUATA – ROCCA CROVAGLIA
Domenica 12 Lunedì 13	MASONE - ARENZANO
Sabato 18	FRAMURA - MONEGLIA
Domenica 19	PULIZIA/MANUTENZIONE SENTIEERI

Mercoledì 22	ARENZANO – RIPARO SCARPEGGIN
Domenica 26	MONTE CAUCASO DALLA SCOGLINA
Venerdì 31 Lunedì 3	SENTIERO LIGURIA 5 TERRE
GIUGNO 2024	
Sabato 1 Sabato 8	CRETA TRA CULTURA E NATURA
Domenica 2	CAPPELLETTA DELLE LAME
Mercoledì 5	S. CARLO – BRIC DELL’OROLOGIO
Mercoledì 5 Domenica 9	PARCO DEL MARGUAREIS
Sabato 8	CHIAVARI – MONTALLEGRO - RAPALLO
Domenica 9	DOPPIO ANELLO VILLACELLA LAGASTRO
Sabato 15 Domenica 16	MONTE SACCARELLO
Domenica 16	GROPPO ROSSO - TRIBOLATA
Mercoledì 19	MASONE – FORTE GEREMIA
Venerdì 21 Domenica 23	ALTIPIANO DEL MONT FALLERE E CONCA DI VERTOSAN
Sabato 22	PER LE ANTICHE MULATTIERE DI SPEZIA
Domenica 23	PASSO DELLE SCOFFERA - CRETO
Domenica 30	ANELLO DEL BRUGNETO
ANTEPRIME	
LUGLIO 2024	
Mercoledì 3	DEIVA – FRAMURA CON BAGNO
Venerdì 5 Martedì 9	VALLE DELLE MERAVIGLIE
Domenica 7	MONTE EBRO DA POBBIO SUPERIORE
Domenica 7 Domenica 14	VAL BADIA
Domenica 14	ANELLO DI TORRIGLIA - M.TE PRELA’
Martedì 16 Lunedì 22	VALPELLINE
Domenica 21	IL MONTARLONE DAL VERSANTE DEL TREBBIA
Domenica 21 Domenica 28	MONTI TATRA
Martedì 24 Mercoledì 30	VAL DI SOLE
Domenica 28 Venerdì 2	VAL VARAITA
AGOSTO 2024	
Domenica 4 Domenica 11	VALTOURNANCHE
Venerdì 16 Domenica 20	VAL MAIRA
Martedì 27 Venerdì 30	ALTA VIA DEI MONTI LIGURI – VALDAVETO

Domenica 3 marzo 2024

RECCO – SANTUARIO DI CARAVAGGIO

Lungo scalinate e viottoli che ben presto lasciano l'abitato per immergersi nel castagneto e di qui alla vetta del Monte Orseno (Santuario di Caravaggio). Molto bella la vista sul Golfo Paradiso e le vette circostanti.

Ritrovo: ore 09:30 stazione FFS Recco Treno utile TR 12339 delle ore 8:37 da Genova Principe, ore 8:48 da Genova Brignole.

TREK: Recco (10m), Santuario Caravaggio (605m – Recco).

Media tappa: 4 – 4 1/2 ore di cammino – **Note:** facile. Disl. +700/-700 m - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

Domenica 10 marzo 2024

I CALANCHI DI PIANA CRIXIA

Sul versante settentrionale dell'Appennino Ligure troviamo un ambiente naturale, tipico delle Langhe, caratterizzato da interessanti forme di erosione. La più importante è il Fungo simbolo del Parco che si eleva per circa 15 metri con il suo "cappello" costituito è un masso ofiolitico di 4 metri di diametro appoggiato su di un conglomerato scistoso fortemente eroso che ne costituisce il "gambo". Su un'altura si trovano i resti del castello medievale.

Ritrovo Ore 7.40 Via Diaz (caravelle) - **Ore 8.00** partenza con auto proprie. Percorso A10 -A6 uscita Altare/Carcare poi SP 29 direzione Cairo Montenotte.

TREK: Piana Crixia (283m) – Case Feriei (300m) – Bric Rolando (466m) – Torre di Marana (433m) – Monte Bergone (420m) – Piana Crixia (283 m).

Media tappa: 4:00 h – **Note:** facile-medio - disl. 250 m

Interesse: naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Giancarlo tel.3355792776

Domenica 10 marzo 2024

ANELLO DI BORDIGHERA



Il percorso sale da Bordighera per raggiungere il punto di decollo dei parapendii sotto il Monte Nero, da cui si gode uno straordinario panorama a 180 gradi, sul mare e la costa di Ospedaletti. La discesa verso il vallone di Montenero consente di ritornare su Bordighera lungo il torrente Sasso e l'antico Beodo.

Ritrovo: ore 9:45 atrio stazione di Bordighera. Ritorno ore 18:00

TREK: Bordighera (10m) – Monte Nero(decollo) (520 m.) Beodo m.150 Bordighera.

Media tappa: 6h – **Note:** medio – **Disl.** .650 m. km 15

Interesse: panoramico, paesaggistico e storico.

Accompagna Sandra (cell. 3294740506/ Whatsapp 3389869342).

Mercoledì 13 marzo 2024

PEGLI – RIFUGIO PAGANETTO – PRA'

Camminata lunga e varia che sale dal mare e, dopo aver attraversato i quartieri cittadini, raggiunge la cima più alta del gruppo della Scaggia, seguendo il primo tratto dell'itinerario E1, che collega Pegli a Flensburg, in Germania.

RITROVO: ore 8.30 Stazione FFS Ge Pegli

TREK.: Pegli – Vetta di Pegli (130m) - Cian de Munaghe (340m) - Monte Riondo (710 m) - Rif. Paganetto (713m) Torrazza (160m) - Prà.

Media tappa: 4:30 h – **Note:** medio- **dislivello:** 700 m.

Interesse: panoramico, naturalistico.

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

Sabato 16 marzo 2024

SESTRI LEVANTE – PUNTA MANARA

Trekking ad anello, con partenza e arrivo a Sestri Levante. Meta per molti turisti da tutto il mondo, è una delle escursioni più apprezzate dai visitatori della città.

Ritrovo ore 8.45 atrio stazione Sestri Levante.

Reg. 12321 da Genova Principe ore 7.11 - Genova Brignole ore 7.20 - Arrivo a Sestri Levante ore 8.25.

TREK: Sestri Levante (10 m.) - La Madonnetta (95m.) - Monte Castello (265 m.) - Punta Manara (150 m.) - Sestri Levante (10 m.).

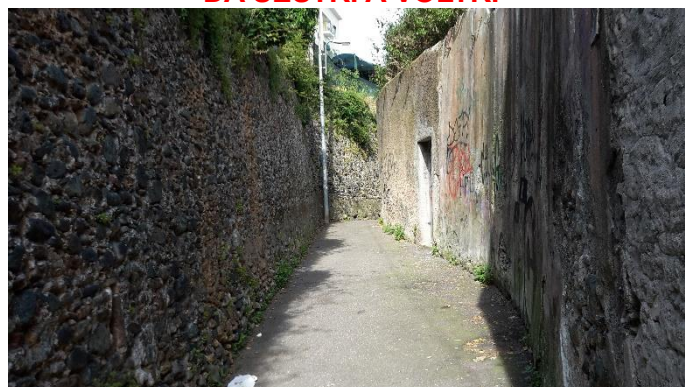
Media tappa: 3 h – **Note:** facile - disl. 255 m.

Interesse: naturalistico – paesaggistico - conviviale.

Accompagna: Riccardo (cell. 3489848518).

Domenica 17 marzo 2024

LA VIA ROMANA A GENOVA – 3° PARTE DA SESTRI A VOLTRI



Concludiamo con questa tappa il nostro attraversamento di tutta Genova percorrendo l'antica via romano-medioevale, con forti contrasti lungo l'itinerario che a volte sfiora ferrovia e autostrada e a volte s'immerge nel verde.

Ritrovo Ore 8.30 Stazione di Sestri - **Ore 8.45** partenza.

TREK: Sestri – ponte sul torrente Varenna – Pegli - Vetta di Pegli – Pra - Voltri.

Media tappa: 6.00 h - **Note:** facile-medio - disl. 200m.
Interesse: storico - architettonico.
Accompagna: Carmen (cell.334 7754603).

GRANDE TREK RESIDENZIALE

Martedì 19 – domenica 24 marzo 2024

DALLA RIVIERA ALLA COSTA AZZURRA



Favoriti dal clima mite che ha portato qui prima di noi personaggi famosi, ripercorriamo la via utilizzata dai romani e, abbandonando a tratti la costa, ci inerpichiamo in un ambiente in parte ancora selvaggio fino a borghi e picchi che offrono panorami mozzafiato: un paesaggio unico per la coesistenza di natura, urbanizzazione, storia e contemporaneità.

Ritrovo: ore 14:00 stazione di Ventimiglia.

TREK: Ventimiglia, Mentone, periplo di Cap d'Ail, e di Cap Ferrat. Alture di Ventimiglia dove inizia l'Alta Via dei Monti Liguri.

Media tappa: 4.00 h. – **Note:** facile/medio - disl. medio 300 m. - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico - storico.

Accompagna: Sandra (cell.3294740506 o whatsapp 3389869342).

Quota: 560€ e comprende pernottamento con trattamento di mezza pensione in albergo.

Prenotazione previo versamento acconto di 140€ entro 29 febbraio; saldo entro 6 marzo.

TREK WEEK END

Sabato 23 e domenica 24 marzo 2024

FORTE DEI MARMI - NOCCHI - LUCCA

Percorreremo le due tappe 26-27 della Via Francigena, ma partiremo invece che da Massa, dalla stazione di Forte dei Marmi, proseguendo per Pietrasanta fino a Camaiore, dove dormiremo in località Nocchi.

Il secondo giorno riprendiamo la Via Francigena con la tappa 27 per Gualdo, Valpromaro, Piazzano e Lucca.

Ritrovo: Ore 10.00 stazione Forte dei Marmi. Treno consigliato da Genova Principe ore 7.11 RV 12321

TREK: Forte dei Marmi (10 m) – Pietrasanta – Pendici Colle Banche (100 m) – Nocchi – Gualdo (330 m) – Valpromaro (150 m) – Piazzano 200 m) – Lucca.

Media tappa: 6,30 h – **Note:** Medio/impegnativo 1°Tappa disl. 260m. 21 km- 2°Tappa disl. 610m 25 km.

Interesse: paesaggistico, naturalistico e conviviale.

Accompagna: Riccardo (cell. 3489848518).

Quota € 105,00 e comprende pernottamento e

colazione in B&B e cena in Osteria. **Prenotazione previo versamento acconto di 25€ entro 1 marzo; saldo entro 15 marzo.**

Domenica 24 marzo

SUL SENTIERO DELL'ONDA AL GIARDINO PIÙ BELLO D'ITALIA

Tra Albenga e Alassio, il Sentiero dell'Onda contorna il versante E-SE del Monte Bignone, sempre in vista del mare e dell'isola Gallinara. I profumi sono quelli della macchia mediterranea e dei pini maestosi che la punteggiano. Ad Alassio, a fine trek possibile visita a pagamento (15 €) ai Giardini di Villa della Pergola, vincitori del premio di "Giardino più bello d'Italia", con piante, fiori, pregiate collezioni di specie mediterranee e tropicali.

RITROVO: ore 8.40 atrio Stazione di Genova Principe. Partenza per Albenga alle ore 8:58 con treno IC 633. Ritorno da Alassio alle ore 17.52 con IC 681

TREK: Albenga – Inizio Sentiero dell'Onda (m. 310) – Sella Armao (m. 333) – Santa Croce (m. 104) – Alassio. **Media tappa:** h 5.30 – **Lunghezza:** Km. 13 - **Difficoltà:** facile/medio – **Dislivello:** 330m.

Interesse: paesaggistico, naturalistico, storico.

Accompagna: Lorenzo (cell. 339 5321635).

Mercoledì 27 marzo 2024

CERIALE – MONTE ACUTO



Piacevole camminata che parte dal mare di Ceriale e sale alla vetta del Poggio Grande, seguendo il crinale dei monti Picaro e Acuto.

Ritrovo Ore 8:40 Atrio stazione Savona; da Genova Brignole RV 3360 delle ore 7:32 cambio a Savona con RV 3115 delle ore 8.55.

TREK: Ceriale – Monte Picaro (280m) - Monte Acuto (735m) – Monte Croce Santuario Riconciliazione (541m) - Ceriale.

Media tappa: 6:00 h – **Note:** medio – disl. 735 m. **Interesse:** naturalistico - paesaggistico

Accompagna: Ageo cell 3408774930.

Lunedì 1 aprile 2024

LA FORESTA DELLA DEIVA DA GIOVO LIGURE

Partiti dal Forte Lodrino Inferiore, una piacevole traversata nel bosco conduce al Passo Salmaceto. Qui inizia il Sentiero Natura che porta al Castello Bellavista, villa ottocentesca di grande valore architettonico su un poggio panoramico. Si entra poi nella valle Erro, raggiungendo la località Giumenta, dove si trova un

seccoato ristrutturato e un percorso didattico attrezzato. Si torna quindi al Passo Salmaceto e al Forte Lodrino Inferiore.

RITROVO: Ore 7.30 via Diaz (Caravelle) con mezzi propri. Ore 7.45 partenza.

TREK: Forte Lodrino Inf. (657 m.) – Passo Salmaceto (670 m.) – Castello Bellavista (478 m.) – Loc. Giumenta (510 m.) – Passo Salmaceto – Forte Lodrino Inf.

Media tappa: 6.00 h (19 Km) – **Note:** medio – **Disl.:** 240 m. (il grado di difficoltà è dovuto alla lunghezza del percorso).

Interesse: panoramico, paesaggistico e naturalistico

Accompagna: Lorenzo (cell. 339 5321635).

Mercoledì 3 aprile 2024

FINALE - FINALBORGO - ROCCA DI PERTI



Percorso ad anello lungo un tracciato che per alcuni è "la strada della regina", per altri "la strada Beretta" dal nome dell'ingegnere militare che la fece realizzare nel 1622 proprio per il passaggio della Regina. E poi le fortezze di Castel S. Giovanni e di Castel Govone, ma anche coltivazioni, boschi, pareti a strapiombo e antichi nuclei rurali.

Ritrovo Ore 7.20 Atrio stazione Genova Brignole TR 3360 delle ore 7:32 per Finale.

TREK: Finale L – Finalborgo – Castel Govone – Rocca di Perti (400 m) – Finalborgo – Finale.

Media tappa: 5:00 h – **Note:** medio – disl. 450m.

Interesse: naturalistico - paesaggistico – storico.

Accompagna: Ageo (cell 3408774930).

GRANDE TREK RESIDENZIALE

Da sabato 6 a martedì 9 aprile 2024

LA SPEZIA E DINTORNI

Begli itinerari intorno a Biassa tra pietraie, muretti a secco, vigne e querce da sughero. Ripide scalinate a picco sul mare, un paesaggio incantevole che da solo ripaga la fatica.

Ritrovo ore 9:25 Atrio stazione di Spezia.

TREK: 1° giorno: Spezia – Biassa (323m) Sella di Carpena (581m) – Biassa.

2° giorno: Biassa (323m) - Telegrafo (516m) - Bivio Bramapane (623m) - Madonna di Montenero (340m) - Riomaggiore (35m) - Biassa.

3° giorno: Biassa (323m) - Sant'Antonio (510m) - Campiglia (405m) - Rifugio Muzzerone (206m) - Bocca del Cavallin (358m) - Sella Guerisola (496m) - Biassa.

4° giorno: Biassa (323 m.) - Spezia.

Media tappa: 5,00 h. **Note:** medio - disl. Medio 500 m.

Interesse: storico-naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Riccardo (cell. 3489848518).

Quota € 260,00 comprende: pernottamento in ostello con trattamento di mezza pensione.

Prenotazione previo versamento acconto di €65,00 entro venerdì 22 marzo 2024.

GRANDE TREK RESIDENZIALE

Giovedì 7 - domenica 10 aprile 2024

LA VIA DELLE CINQUE TERRE



L'affascinante paesaggio delle Cinque Terre, fin dal 1997 riconosciuto dall'UNESCO come "Patrimonio Mondiale dell'Umanità" è la meta di questo itinerario, che ci porterà a percorrere nella sua interezza il territorio che va da Levanto a Portovenere. A volte utilizzeremo il sentiero costiero), altre l'Alta Via delle 5 Terre ed altre ancora i sentieri alternativi che negli ultimi anni stanno sostituendo i tratti chiusi a causa dell'instabilità idrogeologica del territorio. Panorami e visioni che tutto il mondo ci invidia!

Ritrovo dei partecipanti: verso le ore 11.00 presso la Stazione ferroviaria di Levanto. Per i soci provenienti da Genova stabiliremo un treno che ci consenta di raggiungere Levanto all'ora sopraddetta.

TREK: Levanto – Punta Mesco – Riomaggiore – Vernazza – Corniglia – Volastra – Groppo – Manarola – Riomaggiore – Santuario di Montenero – Telegrafo – Campiglia - Portovenere

Media tappa: 5 h. – **Note:** difficoltà facile/medio –

Dislivello: 400 m - **Interesse:** storico - naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Guglielmo (cell. 347 3929891).

Quota: 470,00 € comprendente: pernottamento in ostello in camere a più letti con trattamento di mezza pensione e trasporti locali (treno + 5 Terre Cards).

Prenotazione previo versamento acconto di € 120,00 entro venerdì 16 marzo.

Domenica 7 aprile 2024

ACQUASANTA – BAIARDA - CIAN DE FIGGE - PEGLI

Escursione alla Cappella della Baiarda, posta in posizione panoramica su un costone roccioso, a metà tra monti e mare. Da qui si possono ammirare Punta Martin e il Monte Penello.

RITROVO: ore 8.30 Via Don Verità Stazione FFS Voltri dove si prende bus AMT 101 delle 8:39 per Acquasanta.

TREK: Acquasanta (300m) - Colla di Prà,(320m) - Baiarda (700m) - Cian de Figge (625m) - Prà.

Media tappa: 5.00 h – **Note:** medio/impegnativo - **dislivello:** 530 m. **Interesse:** panoramico, naturalistico.

Accompagna: Ageo (cell 3408774930).

Domenica 14 aprile 2024

CARTIERE ...E ANCORA CARTIERE...

... ma stavolta in Val Cerusa, che, insieme alle vicine valli del Gorsezio e di Acquasanta, ospitavano in passato alle spalle di Voltri non meno di 140 fabbriche di carta, che impiegavano ben 1700 lavoratori. Discesa da Fiorino a Voltri, tra canali e salti d'acqua, fra geografia e storia.

Ritrovo Ore 9.30 via Verità (a ponente della stazione di Voltri) capolinea bus 97 – h. 9.45 partenza con bus per Fiorino. Treno da Brignole h.7.56 (unico possibile)

TREK: Fiorino (m.238) – Fabbriche (m.92) – Santuario delle Grazie - Villa Duchessa di Galliera – stazione di Voltri.

Media tappa: 4.30 h – **Note:** facile – disl. m.300 – **ATTENZIONE:** alcuni tratti non adatti a chi soffre le vertigini

Interesse: storico-naturalistico.

Accompagna: Carmen (cell. 334 7754603).

Mercoledì 17 aprile 2024

ARENZANO – RIFUGIO GILWELL

Bella salita con il mare sempre alle spalle e con bei panorami sulla costa fino all'edificio costruito come riparo durante la fienagione e trasformato in rifugio dagli scout di Arenzano.

Ritrovo: Ore 8.30 Atrio Stazione FFS Arenzano Treno 12320 da Genova Brignole delle ore 7:44.

TREK: Arenzano – Curlo (340m) – Passo della Gava (750m) – Rif Gilwell (890m) – Arenzano.

Media tappa: 5:0 h – **Note:** medio - disl. 600 m; 12 Km

Interesse: naturalistico – paesaggistico – storico

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

Venerdì 19 aprile

ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI DELLA SEZIONE LIGURIA



I soci sono caldamente invitati a partecipare. Quest'anno, oltre all'analisi e approvazione del bilancio di Sezione e ci sono anche le elezioni dei componenti del Consiglio Direttivo, del Coordinatore della Sezione

e dei Delegati all'Assemblea Nazionale le cui cariche sono in scadenza. I soci interessati a porre la propria candidatura sono pregati di comunicarlo entro venerdì 5 aprile. Il bilancio ed elenco candidati sarà disponibile in sede e a chi ne farà richiesta via mail.

Ci stiamo attrezzando per poter svolgere le votazioni anche on line (con garanzia di anonimato).

TREK WEEK END

Sabato 20 e domenica 21 aprile 2024

CARRARA AVENZA F.S. - ZANEGO - LERICI



Un nuovo Trek Weekend tra Toscana e Liguria, lungo il Sentiero Liguria, Via della Costa e Alta Via del Golfo dei Poeti, attraversando Montemarcello Magra e Zanego. A confine tra Liguria e Toscana, il Parco di Montemarcello, Magra e Vara include un territorio ricco di valenze naturali, storiche e culturali, attraversando i confini di ben 16 comuni.

Ritrovo Ore 9.40 stazione F.S. Carrara-Avenza - Reg. 12321 da Genova Principe ore 7:11 - Genova Brignole ore 7:20 - Arrivo a Carrara-Avenza ore 9:38.

TREK: Carrara Avenza F.S. - Luni Mare - Fiumaretta - Ameglia - Zanego – Lerici.

Media tappa: 3.00 h – **Note:** medio - disl. 1° giorno 292 m. 2° giorno 126 m.

Interesse: paesaggistico - conviviale.

Accompagna Riccardo (cell. 3489848518).

Quota € 110,00 e comprende pernottamento in Agriturismo con mezza pensione.

Prenotare previo versamento dell'acconto di € 25,00 entro venerdì 12 aprile 2024.

Domenica 21 aprile 2024

IL MONTE RAMACETO DA VENTAROLA

Itinerario sul versante settentrionale del Ramaceto (1345 m.), immerso per buona parte nella splendida faggeta del Liciorno. Dall'antico borgo di Ventarola si giunge al grandioso e dirupato versante meridionale della montagna, uno spettacolare anfiteatro solcato da sottili stratificazioni di arenaria modificata dagli agenti atmosferici.

Ore 08.00 ritrovo Via Diaz (lato caravelle) con i mezzi propri - **Ore 08.15** partenza per il Passo della Scogliana e da qui a Ventarola.

TREK: Ventarola (845m) - Fosso del Liciorno/Torrente Ramaceto – Quadrivio della Crocetta (877m) - Bocca di Feia (1131m) - Cappelletta e Cima del Ramaceto (1345m) - Passo di Ventarola (1103m) - Bivio del

Monte Rondanara (1004m) - Ritorno costeggiando il torrente Ventarola.

Media tappa: 4,30 h – **Note:** difficoltà: facile medio – Disl. ca. 540 m.

Interesse: naturalistico – paesaggistico – architettura rurale.

Accompagna: Guglielmo (cell. 347 3929891).

Giovedì 25 aprile 2024

MONTE AVZE'



La cima del Monte Avzè emerge dal bosco posto lungo il versante nord-ovest del Monte Beigua. Per raggiungerla da Sassello si attraversano in successione le fasce arboree di media montagna: prima i castagni, poi i faggi, poi i pini e le betulle. Il panorama dalla cima spazia dalla pianura piemontese con la catena alpina alle spalle, fino al mare dove si profilano l'Isola di Bergoggi e Capo Noli. Tra le rocce serpentinitiche sommitali fioriscono la calluna e il brugo, mentre non è raro l'avvistamento della poiana. Rientrati nel bosco, si completa l'anello, seguendo la Alta Via alla volta di Sassello.

RITROVO: ore 8.00 Via Diaz (caravelle) con mezzi propri.

TREK: Sassello (m. 381) - Bastia Soprana (m. 453) - Colla Veirera (m. 979) - Monte Avzè (m. 1022) - Colle Bergnon (m. 832) - Casa Galante (m. 471) - Sassello.

Media tappa: 7.00 h – **Note:** impegnativo - **dislivello:** 730 m. **Interesse:** panoramico, naturalistico.

Accompagna: Lorenzo (cell. 339 5321635).

Domenica 28 aprile 2024

SOTTOCOLLE – LA PRESA

Bel sentiero a poca distanza dalla città, in parte tra boschi e prati ed in parte di crinale che offre vari panorami dalla valle Fontanabuona all'alta val Bisagno fino al mare.

Ritrovo Ore 7.45 Brignole Via Thaon de Revel Capolinea ATP 725 per Torriglia partenza per **Ore 8.00**. Rientro da La Presa con ATP 715 delle 17: 08.

TREK: Sottocolle (604 m) - monte Croce di Bragalla (864 m) - Sant'Alberto di Bargagli (678 m) - Colle Speranza (850m) - Radiofaro di Bargagli (880m) - M.te Costa Leone (820m) - Viganego (500m) - La Presa (200m).

Media tappa: 5:30 h – **Note:** medio - disl. +250/-650m **Interesse:** naturalistico –paesaggistico.

Accompagna: Giancarlo (cell. 3355792776).

GRANDE TREK RESIDENZIALE Martedì 30 aprile - venerdì 3 maggio 2024 LIGURIA FAR WEST ALTA VAL NERVIA



Tra montagne dolomitiche e borghi antichi, in un ambiente selvaggio e inaspettato andremo a scoprire le valli e le cime sul confine italofrancese di questo ancora sconosciuto angolo della Liguria di Ponente.

Ritrovo entro le 13:15 alla stazione FFS di Ventimiglia o a Buggio (alta val Nervia) alle 14:00.

1 giorno: **Trek** Buggio (430m) – Lausegno (750m) – la Briguetta (900m) – Buggio (430)

Media tappa: 3 h – **disl** 500m; km 6 **Note:** medio–**Interesse:** paesaggistico, storico, culturale

2 giorno: **Trek** Colle Melosa (1530m) - Sella d'Agnaira (1857m)-Passo di Fonte Dragurina(1810m)-M. Pietravecchia (2039m)

Media tappa: 6 h – **disl** 870m; km 14; **Note:** medio/impegnativo **Interesse:** paesaggistico

3 giorno Giornata dedicata alla scoperta delle fortificazioni del Vallo Alpino e forte sotterraneo in compagnia di uno storico e guida locale. **Sconsigliato a chi soffre di claustrofobia.**

Trek Colle della Melosa (1530m) - Caserme di Marta(1900m) - Balconi di Marta(2122m) - colle della Melosa(1530m)

Media tappa 6h **disl** 750m; km 15 **Note:** medio; **Interesse:** storico-paesaggistico

4 giorno Trasferimento in auto a Pigna, con giro ad anello tra le testimonianze di famosi pittori liguri (Brea e Canavesio) falesie e laghetti fuori dal tempo.

Trek: Pigna (280m) -Marelle (400m) -rio Carne (250m)

Media tappa 3h-**disl** 350m- km6 – **Note:** facile; **Interesse:** storico, artistico, paesaggistico

Accompagna: Sandra 3294740506 WhatsApp / 3389869342

Quota € 305,00 comprensiva di mezza pensione in rifugio (camere multiple), e guida locale il terzo giorno. Prenotazione, previo versamento dell'acconto di € 105,00 entro il 18 aprile.

Martedì 1 maggio2024

L'ANELLO DI LUCETO PIAN DEL PERO

Da Luceto, frazione di Albisola Superiore, si risale la valle del Rio Buraxe in dolce pendenza, guardando più volte senza difficoltà, tra lecci e castagni, con laghetti, cascatelle. Da Pian del Pero il percorso diviene un po' più ripido. La scesa è tra fasce di coltivi ed ulivi che circondano una vecchia cascina. Così si torna a fondo valle e in breve a Luceto.

Ritrovo: ore 7.50 atrio Stazione Principe. Treno TR 12322 delle ore 8.04 per Albisola; da Brignole ore 7.56.

Rientro: da Albisola con treno TR 12433 alle 17.15.

TREK: Luceto (m. 28) – Ca' Pian del Pero (m. 180) – Variante di crinale (m. 324) – Cascina Banin (m. 156) – Luceto

Media tappa: h 4.20 – **Lunghezza:** Km. 9.5 –

Difficoltà: facile; si attraversa una piccola frana con una passerella larga ma priva di corrimano laterali –

Dislivello: m.316 – **Interesse:** panoramico, paesaggistico.

Accompagna: Lorenzo (cell. 339 5321635).

GRANDE REK RESIDENZIALE

Da Sabato 4 a martedì 7 maggio 2024

MONTARETTO "UN BALCONE SUL MARE"

Montaretto è un piccolo centro abitato ligure facente parte del comune di Bonassola. Paese caratteristico della riviera ligure, si trova a circa 300 s.l.m. ed è famoso per il caratteristico marmo e la produzione vinicola. Montaretto, il piccolo monte, caldo nella valle del Salice, temperato a mezza altezza e fresco in alto.

Ritrovo Ore 8.50 atrio stazione Bonassola –Treno consigliato **Ore 7.11** partenza Reg.12321 da Genova Principe – Ore 7.20 Genova Brignole.

Arrivo a Bonassola ore 8.48.

TREK: Bonassola (10 m.) – Montaretto (284 m.) – Salto della Lepre (125 m.) – Monte Grumo (689 m.) – Framura (76 m.) – Levanto (10 m.).

Media tappa: 3,30 h – **Note:** facile medio - disl. 1 giorno 540 m. - 2 giorno 184 m. - 3 giorno 560 m. - 4 giorno 120 m. - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico – conviviale.

Accompagna: Riccardo (cell. 3489848518).

Quota 260,00 € e comprende pernottamenti in ostello, cene in ristorante e colazione al bar.

Prenotazione previo versamento dell'acconto di 70,00€ entro venerdì 19 aprile 2024.

Domenica 5 maggio 2024

ANELLO DELL'EREMO DI BUTRIO



Il percorso tra rigogliosi boschi di quercia e castagno porterà alla scoperta dell'affascinante ambiente che circonda l'abbazia medievale di S. Alberto di Butrio, situata in posizione panoramica a picco sopra il rio

Begna; dopo la visita dell'eremo, sosta pranzo all'ombra di una spettacolare quercia secolare.

Ritrovo Ore 7.45 in via Dino Col con auto proprie -

Ore 8.00 partenza per Voghera, Ponte Nizza, Moglie.

TREK: Moglie (m.421) – Pendici del Monte Valle Grande (m.650) – Eremo di Butrio (m.682) – Pendici del Monte Lungo percorrendo la "strada del Barbarossa" - Moglie.

Media tappa: 4.00 h – **Note:** facile - disl. 300 m.

Interesse: storico - naturalistico.

Accompagna: Carmen (cell. 334 7754603).

Mercoledì 8 maggio 20124

ARQUATA – ROCCA CORVAGLIA



Percorso interessante, nuovo e poco conosciuto che segue lo spartiacque tra i torrenti Lemme e Scrivia dalle propaggini collinari nei pressi di Arquata Scrivia fino al rilievo di Rocca Corvaglia.

Ritrovo: ore 8.10 atrio stazione Genova Principe treno RV 2120 delle ore 8:27 per Arquata.

TREK: Arcquata. (240m) - Santuario di Montaldero (408m) – Masseria Cappelletta (290m) – Rocca Corvaglia (590m).

Media tappa: 4.00 h – **Note:** facile - **dislivello:** 350 m.

Interesse: naturalistico.

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930.).

Domenica 12 maggio 2024

ALTA VAL CHIARAVAGNA

Un percorso a pochi passi dalla città ma con un grande fascino per la presenza dei ruderi dell'Abazia di Cassinelle, forse le tracce dell'antica Via Postumia e i bei panorami sulla costa di levante.

Ritrovo: Ore 8.30 P.zza Baracca. Fermata bus AMT 172 ore 8:40 per Gneo/1.

TREK: Panigaro (80m) – Serra (90m) - Cassinelle (385m) – Gola di Lencisetta (558m) – Bric di Teiolo (680m) – Bric dei Corvi sud (600m) - Bric Bianca (284m) – Panigaro.

Media tappa: 4,0 h – **Note:** medio - disl. 600 m

Interesse: naturalistico – paesaggistico – storico

Accompagnatore: Giancarlo cell. 3355792776.

TREK DI 2 GIORNI
Domenica 12 – lunedì 13 maggio 2024
MASONE ARENZANO



Un percorso insolito in una data insolita: due giorni sui sentieri per svalicare l'Appennino con le sue creste a due passi dal mare ed affacciarsi sulla riviera sottostante.

Ritrovo Ore 7:45 Voltri capolinea bus ATP 701 partenza bus delle 7:55 per Masone. Treno da Brignole RV 33208 ore 7:12.

TREK: 1° giorno: Masone (400m) – Cascata del serpente (450m) – Forte Geremia (800m) – Passo del Faiallo (1053m) 2°giorno: Passo del Faiallo (1053m) - M.te Reixa (1183m) – Passo della Gava (752m) – Curlo (290m) - Arenzano (12m).

Media tappa: 6:00 h – **Note:** medio - disl. +800/- 800m
Interesse: naturalistico – paesaggistico.

Quota € 100,00 e comprende mezza pensione in albergo. Prenotazione con acconto di 25€ entro il 12 aprile.

Accompagnatore: Ageo (cell. 3408774930).

Sabato 18 maggio 2024

FRAMURA - MONEGLIA

Da Framura a Moneglia il sentiero Verdeazzurro percorre uno dei tratti di litorale meno conosciuti e allo stesso tempo più belli della costa ligure.

Ritrovo Ore 8.55 stazione F.S. Framura - Reg. 12321 da Genova Principe ore 7.11 - Genova Brignole ore 7.20 - Chiavari ore 8.13 - Arrivo a Framura ore 8.43.

TREK: Framura (15 m.) - Anzo (76 m.) - setta (152 m.) - Costa (289 m.) - Casa Serro (294 m.) - Deiva Marina - Lameglia (180 m.) - Moneglia (4 m.).

Media tappa: 4,30 h – **Note:** medio - disl. 580 m.

Interesse: naturalistico – paesaggistico - conviviale.

Accompagnatore Riccardo (cell. 3489848518).

Domenica 19 maggio 2024

PULIZIA E/O MANUTENZIONE SENTIERI

Come avrete appreso dalle Newsletter del Gruppo Ambiente, è stato deciso a livello nazionale che tutte le Sezioni di Trekkingitalia dedichino questa giornata alla pulizia dei sentieri. Noi aggiungiamo anche la manutenzione per poter far fronte all'impegno preso dal Gruppo Manutenzione.

Al momento di andare "in stampa" non abbiamo ancora acquisito dal Comune di Genova l'assegnazione di un sentiero da gestire, per cui si rimanda la destinazione

della località dell'intervento a successive comunicazioni via Newsletter.

Accompagna: Giancarlo (cell. 3355792776).

Mercoledì 22 maggio 2024

ARENZANO – RIPARO SCARPEGGIN

Itinerario immerso nella macchia mediterranea a mezza costa sul versante esposto a sud con ampie viste panoramiche del mare e della costa.

Trek: Arenzano (20m) – Pian del Curlo (290m) – Case Vaccà (414m) – Riparo Scarpeggin (505m) – Bambin di Praga (50m).

Ritrovo Ore 8:50 Stazione di Arenzano Treno TR 12326 delle ore 8:04 da Genova Brignole

Media tappa: 5.30 h **Note:** medio disl. 650m. Km 13.

Interesse: naturalistico - paesaggistico.

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

Domenica 26 maggio 2024

AL MONTE CAUCASO DELLA SCOGLINA

Il Monte Caucasò è una bella cima che fa da spartiacque tra la val Fontanabuona a sud, caratterizzata da versanti dirupati, e la val d'Aveto a nord, caratterizzata da dolci pendii ricoperti da vaste faggete. Superbo il panorama che si gode dalla vetta nelle giornate limpide.

Ritrovo: Ore 8.00 ritrovo in via Diaz (caravelle) con auto proprie - **Ore 8.15** partenza

TREK: Passo della Scogliina (m.926) – Passo Volta (m.975) – sorgenti dell'Aveto – Monte Caucasò (m.1245) – Passo della Gabba – Barbagelata (m.1115) – Passo della Scogliina.

Media tappa: 5 h – **Note:** facile/medio – disl. m 500 -

Interesse: naturalistico

Accompagna: Guglielmo (cell. 3473929891).

.. GRANDE TREK RESIDENZIALE
Venerdì 31 maggio– lunedì 3 giugno 2024
SENTIERO LIGURIA E CINQUE TERRE



Lungo sentieri che per secoli sono stati l'unica via di collegamento tra i cinque borghi con il loro entroterra. Percorsi del sentiero verde azzurro lungo il mare e che si inerpicano sulle montagne retrostanti dalle quali ammirare un paesaggio sempre diverso.

Territorio di contrasti tra mare e cielo, costa e boschi, terra e roccia, borghi e selve. I panorami si tuffano in un mare senza limite. I numerosi borghi raccontano l'antica storia della quotidianità degli abitanti e delle loro attività tradizionali.

Ritrovo a Moneglia FFSS ore 11,00.

TREK: Bonassola – Framura – Levanto -Monterosso – Vernazza – Corniglia – Volastra - Manarola.

Media tappa: 5:00 h – **Note:** medio - disl. 820 m.

Interesse: panoramico, paesaggistico, storico.

Accompagna Carlo (cell. 338 6860087).

Quota: 395,00 € comprendente: pernottamento in ostello in camere a più letti con trattamento di mezza pensione e trasporti locali (treno + 5 Terre Cards).

Prenotazione previo versamento acconto di € 100,00 entro venerdì 26 aprile.

GRANDE TREK RESIDENZIALE
Sabato 1 – sabato 8 giugno 2024
CRETA TRA NATURA E CULTURA



I monasteri, le minuscole cappelle ortodosse quasi irraggiungibili, i sentieri lungo la costa, gli spettacolari "farangi" che conducono al mare cristallino di isolate calette, le inaspettate alte montagne.

Ritrovo ore 16:45 aeroporto di Pisa partenza per Chania (Creta) alle 18:15.

TREK: con bagaglio trasportato. Chania, dall'altopiano di Omalos alla costa sud-occidentale: M.te Gigillos, Samaria farangi, Agia Roumeli, Loutro, -, Irina farangi, Sougia, Chanià.

Media tappa: 6.00 h. – **Note:** medio/impegnativo - disl. Medio salita 300 m discesa 700 m - **Interesse:** naturalistico, paesaggistico, storico, culturale.

Accompagna: Giancarlo (cell. 3355792776)

Quota € 790,00 comprende: pernottamento in albergo con trattamento di mezza pensione, gli ingressi e i trasporti locali pulmino riservato, battello, autobus previsti dal programma.

Prenotazione con versamento acconto di € 270,00 entro venerdì 26 aprile.

Domenica 2 giugno 2024

CAPPELLETTA DELLE LAME



Piacevole camminata in faggeta, parzialmente ad

anello, che, sfiorando il Lago delle lame, ci porterà alla radura dove sono siti la Cappelletta ed il piccolo rifugio incustodito Monte degli Abeti.

Ritrovo Ore 7.45 Via Diaz (caravelle) – Ore 8.00 Partenza con mezzi propri.

TREK: Magnasco – Lago delle Lame – Passo della Gonella – Cappella delle Lame – Passo della Gonella – riserva delle Agoraie – Lago delle Lame - Magnasco.

Media tappa: 4,30 h – **Note:** facile/medio – disl. 500m. Interesse: naturalistico.

Accompagna: Carmen (cell.334 7754603).

Mercoledì 5 giugno 2024

SAN CARLO DI CESE - COLLE GANDOLFI – SAN CARLO DI CESE



Vario e gradevole percorso ad anello che percorre la testata della val Varenna inerpicandosi lungo il rio Gandolfi fino alla parte sommitale che offre ampi panorami sulla costa e sui monti retrostanti.

RITROVO: ore 8.30 P.zza Rapisardi capolinea bus AMT 71.

TREK: S. Carlo di Cese (294m) – Colle Gandolfi (800m) – Bric dell'orologio (924m) - Colle del Garsello (824m) – Campo Silvano (320m) - S. Carlo

Media tappa: 5.30 h; **Note:** medio/impegnativo; **dislivello:** 600m. **Interesse:** panoramico, naturalistico. **Accompagna:** Ageo (cell 3408774930).

GRANDE TREK

Mercoledì 5 - domenica 9 giugno 2024

NEL PARCO DEL MARGUAREIS,



Tra boschi e conche carsiche, radure e praterie al cospetto del Marguareis, montagna regina delle Alpi Liguri.

Ritrovo Ore 12.30 Stazione FFS di Imperia (da dove è possibile il passaggio in auto condivisa) - oppure Viozene entro le ore 13:30.

TREK 1° giorno: Upega (1290m) Viozene (1265) - Pian Rosso (1560m).

Media tappa: 3 h – **Note:** facile – disl. 300 m; km 6 - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

TREK 2° giorno: in auto a Carnino poi Carnino (1400m) – Rif. Don Barbera (2080m) - Colle deli Signori (via del Sale) (2100m) - Carnino.

Media tappa: 6 h – **Note:** medio/impegnativo - disl. 750 m; km 12 - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

TREK 3° giorno: Da Upega (1290m) -Viozene (1265) - Poggio Lagone: (1900m) - Bosco delle Navette. (1700m) – Upega.

Media tappa: 5 h – **Note:** facile – disl. 600 m; km 10 - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

Quota € 300,00 (acconto € 75,00) che comprende trattamento di mezza pensione in rifugio.

Accompagna: Sandra (cell.3294740506/whatsapp 3389869342).

Sabato 8 giugno 2024

CHIAVARI – RAPALLO CON RAVIOLATA

Incantevole escursione abbastanza lunga, ma che ripaga di tutto l'impegno rifiuto. Percorreremo lo spartiacque meridionale della Val Fontanabuona, tra gli aromi della macchia mediterranea e le frazioni sparse sui terrazzati versanti. Meta del percorso è il Santuario di Montallegro, dove ci aspetterà una favolosa raviolata.

Costo pranzo 20,00 € (ravioli, acqua, vino e caffè).

Ritrovo Ore 8.40 atrio stazione Chiavari – **Da Genova** RV 12321 da Genova Principe ore 7.11 – Genova Brignole ore 7.20 – Arrivo a Chiavari ore 8.12.

TREK: Chiavari (10 m.) – Monte Anchetta (549 m.) – Santuario di Montallegro (612 m.) – Rapallo (10 m.).

Media tappa: 4,30 h – **Note:** medio - disl. 650 m.

Interesse: collinare – costa bassa di mare - conviviale.

Accompagna: Riccardo (cell. 3489848518).

Domenica 9 giugno 2024

DOBPIO ANELLO DI VILLACELLA E DEL LAGASTRO O LAGO MOGGETTO



Nel Parco dell'Aveto, questo percorso "ad occhiale" unisce ben sei tratti di cammini diversi. Da Villacella, uno dei più antichi insediamenti della zona, si raggiunge il Rifugio delle Lame, e poi il Lagastro, (o Lago Moggetto) dove un breve anello permette di visitare la zona dei laghi glaciali. Ritornati al Rifugio delle Lame, si scende rapidamente a Villacella.

RITROVO: ore 8.00 in via Diaz lato Caravelle con auto propria. Destinazione Val d'Aveto. Superata la frazione di Cabanne, si prende a destra per Villacella.

TREK: Villacella (1028m) – Passo delle Rocche (1105m) – Rifugio delle Lame (1300m) – Passo della Gonella (1315m) – Lagastro (1327m) – Passo delle Lame (1300m) – Villacella.

Media tappa: h 6.00 – **Lunghezza:** Km. 16.5 - **Difficoltà:** medio – **Dislivello:** m. 485 – **Interesse:** paesaggistico, naturalistico, storico.

Accompagnatore: Lorenzo (cell. 339 5321635).

TREK WEEK END

Sabato 15 - domenica 16 giugno 2024

MONTE SACCARELLO



Anello completo attraversando boschi di larici, ripide praterie, distese di rododendri della montagna più alta della Liguria. La meta è il rifugio La Terza lungo la cresta che porta dal Saccarello al monte Frontè.

Ritrovo Ore 14,00 a Verdeggia (Im) con mezzi propri o intorno alle 13 alla stazione di Ventimiglia. Ritorno Ore 15 circa da Verdeggia o intorno alle 16 da Ventimiglia

TREK: Percorso ad anello; (giorno 1) Verdeggia(1100m) – Collardente (1600m) - cima del Saccarello(2200m) Rifugio La Terza (2047m); (giorno 2) Rifugio La Terza- Monte Frontè (2151m) - Passo Garlanda (2021m) - Verdeggia (1110m).

Media tappa:5h– **Note:** impegnativo – disl. 1100m ca. - **Interesse:** paesaggistico – naturalistico

Quota € 110,00 e comprende trattamento di mezza pensione in rifugio in camere da 3/6 letti. Acconto entro €30 entro 3 maggio.

Accompagna Sandra cell.3294740506, Whatsapp 3389869342

Domenica 16 giugno 2024

GROPPO ROSSO



Splendida montagna della Val d'Aveto, dalle forme

morbide e dolci, famosa per le sue faggete a perdita d'occhio e per il suggestivo punto panoramico dei torrioni rocciosi del versante sud che dominano la vallata.

Ritrovo Ore 8.15 via Diaz (caravelle) con auto proprie
Ore 8.30 partenza per la Val d'Aveto.

TREK: Rocca d'Aveto (m.1281) – Rifugio ASTASS – Groppo Rosso (m.1593) – pendici del Monte Bocco – loc. Brugnello – Rocca d'Aveto.

Media tappa: 4.30 h – **Note:** facile/medio – disl. 350m.

Interesse: naturalistico - paesaggistico.

Accompagna: Guglielmo (cell. 347 3929891).

Mercoledì 19 giugno 2024

MASONE – FORTE GEREMIA

Escursione ad anello fino al Forte Geremia, struttura militare, oggi trasformata in rifugio, che è posta sulla anticima dell'omonimo Bric Geremia. Offre una vista panoramica sulla costa e sulla città di Genova.

RITROVO: ore 8.15 Voltri capolinea ATP bus 701 delle ore 8:25 per Masone.

TREK: Masone (445m) - Cappelletta di Masone – Forte Geremia (800m) - Bric del Dente (1150m) – Cascata del serpente (510m) - Masone

Media tappa: 4:00 h; **Note:** facile; **dislivello:** 460m.
Interesse: panoramico, naturalistico.

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

TREK WEL 3 GIORNI

Venerdì 21 – domenica 23 giugno 2024

ALTOPIANO DEL MONT FALLERE E CONCA DI VERTOSAN

La Valle d'Aosta meno conosciuta ma non meno interessante: il museo a cielo aperto con circa 400 sculture in legno di varie forme e dimensioni lungo il percorso tra Vetan ed il Rifugio Mont Fallere; un ambiente montano ancora rurale; una vista spettacolare delle fioriture con lo sfondo del M. Bianco.

Ritrovo: Ore 7:45 ritrovo in via Dino Col (ex Saturn) con auto proprie – Oppure Ore 11:30 a Vetan (AO).

TREK: 1° giorno: Vetan (1700 m) – Rif. M.te Fallere (2380 m) - Vetan. Disl +/- 650; h 4:30; km 11.

2° giorno: Vetan (1700 m) - Vens (1740m) – Vetan. +/- 350; h 4:30; km 13.

3° giorno: Vens (1740m) – Conca di Vertosan - Alpeggi di Laissez (1860m) - Gran Baou (1920m) – Vens. Disl +/- 300; h 4; km 12.

Media tappa: 4:30 h – **Note:** medio - disl. +650/-650 m
Interesse: naturalistico – paesaggistico.

Quota €230,00 e comprende mezza pensione in albergo. **Prenotazione con acconto di 60,00€ entro il 30 aprile.**

Accompagnatore: Mauro (cell. 3485906605).

Sabato 22 giugno 2024

PER LE ANTICHE MULATTIERE DI SPEZIA

La principale caratteristica della Liguria è quella di essere un territorio montuoso affacciato sul mare. La peculiarità che rende poi particolarmente interessanti le mulattiere spezzine, (rissèi o scrèse) è che

permettono una visione dall'alto verso il Golfo dei Poeti.

Ritrovo Ore 9.20 atrio stazione La Spezia Migliarina – Da Genova RV 12321 Genova Principe 7.11 – Genova Brignole ore 7.20 – La Spezia Centrale ore 9.15 – Arrivo a La Spezia Migliarina ore 9.19.

TREK: La Spezia M. – Isola – Montalbano – Case Ratti - Pianazza – Sarbia – Parco delle Mura – La Spezia C.

Media tappa: 3.10 h. **Note:** facile – medio -disl. 390 m.

Interesse: naturalistico – paesaggistico - conviviale.

Accompagna: Riccardo (cell. 3489848518).

Domenica 23 giugno 2024

CHIUSA PESIO E IL PIS DEL PES

Suggestivo e facile itinerario ad anello tra i magici boschi del Parco Naturale, alla scoperta del famoso Pis del Pesio, la cui spettacolare cascata, essendo un sifone, è visibile solo in caso di forti precipitazioni e di altre meravigliose cascate del torrente Sestrera cui acque danno origine alle due ultime cascate, site in località Saut ("il salto" 1.184 m).

Ritrovo Ore 7.45 via Diaz (caravelle) con mezzi propri - **Ore 8.00** partenza.

TREK: Pian delle Gorre (1000m), Gias Fontana (1215m), Pis del Pesio (1426m), Gias degli Arpi (1435m) – Vallone di Sestrera, rio Serpentera (1184m), Pian delle Gorre.

Media tappa: 6.00 h – **Note:** medio - disl. 500 m.

Interesse: naturalistico, paesaggistico.

Accompagna: Giancarlo (cell: 3355792776).

Domenica 30 giugno 2024

ANELLO DEL BRUGNETO

Il bacino artificiale del lago del Brugneto è contornato da un sentiero che dalla diga, seguendo i rami laterali e con vari saliscendi, si snoda nel bosco. Suggestivi scorci panoramici si susseguono nelle anse più riparate, dove nidificano numerose speci di uccelli lacustri. Nelle aree prative è frequente osservare i daini. Due ponti in pietra e un antico mulino testimoniano l'architettura rurale locale.

RITROVO: Ore 8.30 via Diaz (caravelle) con mezzi propri

TREK: Diga riva destra – capolago – riva sinistra - diga

Media tappa: 6.00 h (14 Km) – **Note:** facile/medio - disl. 300 m.

Interesse: paesaggistico e naturalistico

Accompagna: Lorenzo (cell. 3395321635).

Mercoledì 3 luglio 2024

DEIVA – FRAMURA CON BAGNO

Un percorso vario, immerso nella macchia mediterranea. tra panorami sul mare e ambienti boschivi. Un suggestivo balcone sul mare, fino a una recondita spiaggetta per un bel bagno.

RITROVO: Ore 7.10 atrio Stazione Brignole Treno RV 12321 delle ore 7.20 per Deiva

TREK: Deiva (5 m.) – Pian di Serro (298 m.) – Foce del Prato (327 m.) – Anzo (70 m.) – Vandarecca (3 m.) – Framura stazione (5 m.)

Media tappa: 4.00 h (7 Km) **Note:** facile – **Disl.** 300 m.

Interesse: panoramico, paesaggistico e naturalistico

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

GRANDE TREK ITINERANTE

Venerdì 5 – martedì 9 luglio 2023

LA VALLE DELLE MERAVIGLIE, LA VAL MASQUE E LA VALLE DI FONTANALBA

Trekking itinerante ad anello, con partenza e arrivo al Lac Des Mesches in alta Val Roja. Tra laghi alpini, al cospetto della catena delle Alpi Marittime, percorrendo antiche vie di transito in un paesaggio montano incontaminato alla scoperta delle incisioni rupestri che hanno segnato la storia millenaria del luogo.

Ritrovo Ore 7.30 Parcheggio località Lac Des Mesches (Casterino) raggiungibile con auto proprie per. o con treno + bus+navetta.

TREK 1° giorno: Parcheggio località Lac Des Mesches (1381 m.) – Refuge Des Mervilles (2111 m.)

Media tappa: 4 h – **Note:** impegnativo - disl. +800m. - Interesse: naturalistico – paesaggistico.

TREK 2° giorno: Refuge Des Mervilles (2111 m.) – Visita guidata alle incisioni rupestri del Monte Bego – Refuge Des Mervilles (2111 m.)

Media tappa: 6 h – **Note:** facile/medio - disl. 400m. - Interesse: visita alle incisioni rupestri.

TREK 3° giorno: Refuge Des Mervilles (2111 m.) – Baisse De Valmasque (2549 m.) - Refuge De Valmasque (2221m)

Media tappa: 6 h – **Note:** impegnativo - disl. +400m; 300m. Interesse: naturalistico – paesaggistico - archeologico.

TREK 4° giorno - Refuge De Valmasque (2221m) – Refuge De Fontanalbe (2020m).

Media tappa: 6: h – **Note:** facile/medio - disl. +300; - 200 m. - Interesse: naturalistico – paesaggistico.

TREK 5° giorno: Refuge De Fontanalbe (2020m) - Coll de Chanvraireé (2250m) - Lac Des Mesches (1381 m)

Media tappa: 5 h – **Note:** medio/impegnativo - disl. +300 m. -800m - Interesse: naturalistico – paesaggistico.

Quota € 350,00 e comprende pernottamento ai Refugi Des Mervilles, de Valmasque e de Fontanalba. Trattamento mezza pensione, bevande escluse.

Acconto € 100,00 entro 6 giugno.

Accompagna: Sandra (cell.3294740506/whatsapp 3389869342).

Domenica 7 luglio 2024

MONTE EBRO DA POBBIO

Bella salita che dalla frazione di Pobbio superiore adagiata su un ampio pianoro, ci porta alla vetta dell'Ebro con la sua "croce degli Alpini" dalla quale si ha una ampia visuale sulla pianura, sulle Alpi, sull'Antola, sulle vette della Val d'Aveto e a sud sul mar Ligure. **Ritrovo ore 7.45** via Diaz (caravelle) con mezzi propri, **Ore 8.00** partenza per Cabella Ligure.

TREK: Pobbio Superiore (mt. 1130)- Colle Trappola (1290m) - Pendici M.te Roncasso (1540m) - M.te Cosfrone (1655m) - M.te Ebro (1700m), Prato delle Bordelle. (1320m) – Malga di Costa Rivazza (1290m) - Pobbio Superiore.

Media tappa: 5 h – **Note:** facile/medio - disl. 500 m.

Interesse: naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Giancarlo (cell. 3355792776).

GRANDE TREK RESIDENZIALE

Domenica 7 – domenica 14 luglio 2024

VAL BADIA



S.Vigilio di Marebbe offre una scelta molto vasta di escursioni nelle Dolomiti, che porta gli appassionati dalle più strette vicinanze del paese alle cime dolomitiche con i migliori panorami.

Ci addentreremo nel parco naturale "Fanes-Senes-Braies", andando alla scoperta della Val de Mareo, che conduce al Rifugio Pederù.

Gli alpeggi di Fanes, Senes e Fodara Vedla sono dei veri paradisi, dove la libertà di movimento è assoluta.

Trasporto: Auto proprie, funivia.

Ritrovo nella tarda mattinata a S.Vigilio di Marebbe

TREK: Rif.Pederù (1548 m.) - Rif.Lavarella (2042 m)-Rif.Fanes(2060 m) Passo di Limo (2172m)–Rif.Sennes (2126 m)-Rif.Fodara Vedla (1980 m)-Alpe Fornella (2080 m) – Forcella Putia (2357 m) – Malga Vaciera (2112 m) – Malga Goma (2030 m) - Spescia (La Val) (1529 m) - La Crusc/S.Croce (2045 m) – Grotta della Neve – Rif.Gardenaccia (2090m) - Forcella Gardenaccia (2500 m).

Media tappa: 4:50 h – **Note:** medio/impegnativo - disl. medio 500 m - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Carlo

Quota: € 630,00€

Domenica 14 luglio 2024

ANELLO DI TORRIGLIA – MONTE PRELA'

Il percorso che porta alla cima del Monte Prelà regala splendidi panorami sul Lago del Brugneto, si snoda tra ampie radure e ombrose faggete che conservano patrimoni naturali tipici dell'alta Val Trebbia.

RITROVO: Ore 7:45 Brignole Capolinea bus ATP 725 delle ore 8:00 per Torrighia.

TREK: Torrighia (760m) – Donetta (1002m) – Passo dei Casetti (1277m) – M.te Prelà (1360m) – Garaventa (950 m) – Cappella di Vallà - Torrighia.

Media tappa: 5 h – **Note:** medio – **Disl.** .680 m. Km 13.

Interesse: panoramico, paesaggistico e storico.

Accompagna: Giancarlo (3355792776).

GRANDE TREK RESIDENZIALE

Martedì 16 – lunedì 22 luglio 2024

VALPELLINE: LA PICCOLA HIMALAYA ITALIANA



Una valle appartata e solitaria, con una grande corona di montagne tutto intorno, dal Grand Combin al Dent d'Hérens. Sulle creste uno splendido ambiente d'alta quota (si raggiungono facilmente rifugi a quasi 3000 m.), e a valle la secolare cultura contadina con i suoi pregevoli prodotti locali (non ultima la fontina, di cui la vallata detiene il primato di produzione)

Ritrovo alle 08.00 con i mezzi propri in Via D. Col per i partecipanti genovesi; altri ad Aosta alle ore 11.30.

TREK: residenziale di 7 giorni. **Itinerario:** Place Moulin, Rifugio Prarayer, Alpe Bella Tsa, Rifugio Nacamuli, Rifugio Cretes Seches, Bivacco Spataro, Ollomont, Conca e Ru de Bi, Bivacco Regonzi Gavazzi, Lago Morto e Lago Lungo,

Media tappa: 5/6 h. – **Note:** difficoltà medio/impegnativo **Dislivello medio:** 800 m –

Interesse: naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Guglielmo (cell. 347 3929891).

Quota: de definire comprendente trattamento di mezza pensione in albergo

Domenica 21 luglio 2024

IL MONTARLONE DAL VERSANTE VAL TREBBIA

Il Montarlone è la seconda vetta per altezza del crinale che separa le valli Trebbia e Aveto. Salendo da Casanova per l'antica via di comunicazione fra le due valli, si attraversano vari ambienti che l'uomo ha sfruttato nei secoli passati (castagneto, pascolo,

faggeta). Sulla via del ritorno si toccano anche il rifugio Foppiano e il pittoresco lago Margotta.

RITROVO: ore 8.00 via Diaz (lato Caravelle) con auto proprie. **Partenza:** ore 8.10. per Fontanigorda.

TREK: Casanova (m. 857) – Passo Vallersone (m. 1310) – Montarlone (m. 1500) – Rifugio Foppiano (m. 1335) – Passo Ertola (m. 1289) – Passo Esola (m. 1307) – Lago Margotta (m. 1250) – Canferasca (m. 845) – Casanova.

Media tappa: 7.00 h – **Note:** medio/impegnativo - **Dislivello:** 670 m.

Interesse: paesaggistico, naturalistico, storico.

Accompagna: Lorenzo (cell. 339 5321635).

GRANDE TREK SEMI-ITINERANTE

CON BAGALIO TRASPORTATO

Domenica 21 - domenica 28 luglio 2024

MONTI TATRA



I monti Tatra, che sorgono in Europa orientale all'interno della catena dei Carpazi, rappresentano un confine naturale tra la Slovacchia e la Polonia. In entrambi i Paesi, queste montagne sono ricoperte da parchi naturali protetti e accolgono molti visitatori che praticano sport invernali ed estivi e danno rifugio ad animali selvatici come camosci, marmotte, linci e orsi. Zona poco conosciuta ma meritevole per i suoi Parchi Naturali: burroni scoscesi, ruscelli e laghi immersi nei boschi. Borghi rurali e mulini, navigazione sul Danubio e visita di Bratislava.

Trasporto: aereo (non compreso nel prezzo) e mezzi locali pubblici e privati

Ritrovo ore 12.30 aeroporto di Orio al Serio (BG); partenza per Bratislava alle 14.00.

TREK: Valle Milynicka – Tatra Alta – Parco Nazionale Pieniny – Valli Prisiecka – navigazione sul Danubio - visita di Bratislava.

Media tappa: 4.30 h. – **Note:** facile/medio - disl. medio 450 m. - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico – storico - culturale.

Accompagna : Carmen (cell. 334 7754603).

Quota da definire comprende: guida locale parlante italiano, 2 pernottamenti e prime colazioni in albergo a Bratislava e 5 in case rurali con trattamento di mezza pensione, trasferimenti interni ai trek con mezzi pubblici e privati, navigazione sul Danubio. Esclusi viaggio per e da Bratislava e le due cene a Bratislava.

GRANDE TREK RESIDENZIALE
Mercoledì 24 – martedì 30 luglio 2024

**VAL DI SOLE: PARCHI DELLO STELVIO
E ADAMELLO/BRENTA**



“Camminare in Val di Sole” respirando a pieni polmoni un'aria sempre inebriante, carica di essenze liberatorie, gustando la visione di stupendi paesaggi, lasciandoci incantare dalla coloratissima flora e dall'imprevedibile presenza della fauna selvatica.

Ritrovo: ore 08.00 in Via Dino Col per i soci genovesi, con le auto proprie; **alle 14.00** a Monclassico (TN) per le altre provenienze. Vi è un treno sulla tratta Trento – Malè.

TREK: residenziale di 7 giorni. **Itinerario:** Lago dei Caprioli, Rifugio dei 5 Laghi, Val di Genova, Val di Rabbi: Rifugio Larcher, Val di Pejo: Cascate di Saent, Lago di Tovel

Media tappa: 6 h. – **Note:** difficoltà medio/impegnativo
Dislivello medio: 700 m – **Interesse:** naturalistico – paesaggistico.

Accompagna Guglielmo (cell. 3473929891).

Quota: da definire e comprende trattamento di mezza pensione in albergo. Acconto € entro

Prenotazione

GRANDE TREK RESIDENZIALE
Domenica 28 luglio – venerdì 2 agosto 2023

VAL VARAITA-LA VALLE DEL MONVISO



Una delle più belle valli del Cuneese, detta Valle Smeraldina per le infinite sfumature di verde. Escursioni intorno al Monviso, per boschi, valli, alpeggi, costeggiare torrenti e laghi di alta quota e per visitare antichi e conservati villaggi montani.

Ritrovo dei partecipanti a Sampeyre ore 13,00 ed inizio Trek..

TREK: residenziale di 6 giorni.

Itinerario: Sampeyre-Bellino -Monte Peyron-Lago Blu-Col Longet. Rif. Vallanta - Rif. Bagnour

Viaggio: mezzi propri **Media tappa:** 4/5 h. **Dislivello medio:** 679 m. **Note:** medio-Impegnativo **Interesse:** paesaggistico e naturalistico

Quota €. 510,00 Trattamento mezza pensione camere doppie bevande escluse. Singola con supplemento.

Accompagna: Carlo (cell. 338 6860087)

Prenotare previo versamento dell'acconto di €.100,00 entro il 4 luglio.

ANTEPRIME DI AGOSTO 2024

GRANDE REK RESIDENZIALE
Domenica 4 a domenica 11 agosto 2024

VALTOURNANCHE



La Valtournanche solcata dal torrente Marmore che la percorre da Breuil-Cervinia a Chatillon, è una delle valli più belle della Val d'Aosta. Il trek propone camminate ogni giorno in un luogo diverso della valle a quote comprese tra i 1700m ed i 2700m.

Ritrovo Ore 8:00 Via Dino Col con auto propria oppure 11:00 Torgnon /Mongnod.

1° giorno: da Mongnod (1540m) a San Pantaleon e Saint Evance (1670m) e ritorno

Media tappa: 4 h – **Note:** facile - disl. 250m./ km 11

2° giorno: Anello del lago Blu (1946m) e Balconata del Cervino, altezza massima raggiungibile: 2300m

Media tappa: 4 h – **Note:** facile disl 500m./km 10.

3° giorno: Anello di Cheneil (2110m), paese interamente pedonale, - Santuario Clavalità (2340m); Laghi del col de Nannaz (2700m)

Media tappa: 5 h **Note:** medio disl. 800m./km 13 –

4° giorno: parziale anello dal winter park sopra Torgnon (1875m) al lago di Tzan (2450m).

Media tappa: 7 h **Note:** medio disl. 800m./km 19 –

5° giorno: Etirol;(1600m) – oratorio di Gilliarey; (2080m) - Etirol;

Media tappa: 4 h **Note:** medio disl. 600m./km 13.

6° giorno Maen (1300m), Lago di Cignana (2185m) – Maen

Media tappa: 5 h **Note:** medio disl. 800m./km 10 –

7° giorno da Artaz (1715m) ai 5 laghi (2380m) e ritorno, passando dalla prima big bench della Vallee.

Media tappa: 5 h **Note:** medio disl. 700m./km 13 –

8° giorno da Chamois al lago di Lod (2076m) e ritorno

Media tappa: 4 h **Note:** medio disl. 400m./km 11 –

Accompagna: Paolo (cell. 338 2304897).

Quota 900,00 € e comprende pernottamento in

albergo (con parcheggio privato) con trattamento di mezza pensione in camere doppie.

Prenotare previo versamento dell'acconto di 225,00 € entro venerdì 31 maggio 2024.

GRANDE TREK RESIDENZIALE
Venerdì 16 – martedì 20 agosto 2024

VAL MAIRA



Valle aspra e selvaggia, forse la più segreta ed incontaminata del Cuneese. Circondata da cime maestose che oltrepassano i 3000 metri, costellata di laghetti e ricchissima di boschi e pascoli, antico centro della cultura e degli insediamenti dei popoli occitani, ne custodisce, insieme alla vicina Val Varaita, le più autentiche tradizioni: artistiche, lavorative e folkloristiche.

Trasporto: mezzi propri.

Ritrovo ore 7.30 ritrovo dei partecipanti a Genova in Via Dino Col e partenza ore 7,45 con auto proprie via Savona, Ceva, Fossano, Val Maira, Acceglio. Ore 11 incontro ad Acceglio con i partecipanti di altra provenienza.

TREK: Anello del Gruppo Castello, Rocca Provenzale, Cascate dello Stroppia, Valle dell'Infernetto, sorgente del Maira, Lago Apsoi.

Media tappa: 4:45 h. – **Note:** medio/impegnativo - disl. medio 665 m. - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico

Accompagna: Carlo (cell. 338 6860087).

Quota € 620,00 trattamento mezza pensione bevande escluse in camere doppie, singola con supplemento.

Prenotazione previo versamento acconto di € 120,00 entro il 5 luglio.

GRANDE TREK ITINERANTE
Martedì 27 – venerdì 30 agosto 2024

ALTA VIA DEI MONTI LIGURI
DALLA VAL D'AVETO ALLA VAL DI VARA



Dal Parco dell'Aveto con le vette più alte degli Appennini, tra i 1600 e 1800 metri, alla incontaminata Val di Vara. Ambienti montani che richiamano le aree alpine centro europee, laghi di origine glaciale, pascoli e foreste di abeti, estese faggete e paesaggi rurali ancora ben conservati

Ritrovo Stazione FS di Chiavari alle ore 11:00. Pullman ATP 711 per Santo Stefano d'Aveto delle ore 11:21. Arrivo a Gramizza ore 13:00.

TREK: Tappa 1: Gramizza (760m) – Casermette del Penna (1400m) - ore 3; km 6.

Tappa 2 Casermette del Penna (1400m) - Passo dell'Incisa (1470m) Monte Aiona (1700m) - Passo del Bocco (950m) - ore 6:30; km 17.

Tappa 3: Passo del Bocco (950m). Monte Zatta (1400m) – Passo di Cento Croci (1000m) – ore 7:30; km 23

Tappa 4: Passo di Cento Croci (1000m) – Monte Gottero (1630m); Bergugliara (800m) - ore 6:30 km 18.

Media tappa: 6:00 h. – **Note:** medio/impegnativo - disl. medio +/- 650 m. - **Interesse:** naturalistico – paesaggistico.

Accompagna: Ageo (cell. 3408774930).

Quota €300,00; comprende: pernottamenti in albergo/rifugio in camerata/camere doppie con trattamento di mezza pensione.

Prenotazione previo versamento acconto di € 75,00 entro venerdì 12 luglio.

1 Chi siamo

Trekking Italia è un'associazione senza scopo di lucro. Da 30 anni l'Associazione si impegna per far conoscere la bellezza della Natura e della nostra Terra.

I nostri Trek sono escursionistici, senza difficoltà alpinistiche, ne trovate di facili per chi desidera percorsi semplici, ma anche di impegnativi per chi è più esperto ed allenato.

La sede è gestita dal Consiglio Direttivo con il supporto di soci volontari, accompagnatori e non. Ogni socio può partecipare alla gestione della sede, proponendosi nei diversi settori di proprio interesse.

I Trek sono guidati da "soci accompagnatori", che non sono guide professioniste, ma persone che cercano di svolgere il loro compito con l'entusiasmo e la competenza necessari.

2 Dove ci puoi trovare

L'indirizzo della sede di Genova è in Via san Luca 12 – int. 21

Tel: 010 0997938

e-mail: genova@Trekkingitalia.org

sito: <http://www.Trekkingitalia.org>

Facebook:

<https://www.facebook.com/Trekking.Italia.Genova>



3 Orario di apertura della sede

Giovedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30. Negli altri giorni feriali o per urgenze, contattare il numero 3666855235 dalle 10.00 alle 18.00.

4 Iscrizione e quota associativa

Tutte le iniziative promosse da TrekkingItalia sono riservate ai soci. La quota associativa annuale è di € 20,00 (vale dal 1 dicembre al 31 dicembre dell'anno successivo) e comprende la copertura assicurativa RC e Infortuni durante le attività organizzate dall'associazione.

5 Costo Trek

La quota di partecipazione ai Trek giornalieri è di € 7,00, salvo diversa indicazione. I biglietti dei mezzi di trasporto sono a carico dei partecipanti. In caso di uso di auto proprie, la spesa di carburante ed autostrada viene ripartita tra l'equipaggio.

6 Iniziative della sede

Ogni settimana i soci e tutti quelli che ne fanno richiesta all'indirizzo genova@Trekkingitalia.org ricevono una Newsletter con le informazioni sui Trek in partenza e sulle altre attività in programma.

Dove c'è il simbolo ...il trasporto avviene con pullman riservato.

7 Le nostre Regole per iscriversi ai trek

Iscrizione ai Trek giornalieri.

L'iscrizione può essere effettuata:

- telefonando in segreteria negli orari di apertura

- tramite e-mail, a: genova@trekkingitalia.org entro le ore 19:00 del venerdì precedente il Trek

- tramite SMS al cellulare assegnato agli Accompagnatori, dalle 10 alle ore 12 del sabato.

In tutti i casi va sempre indicato: il Trek, nome, recapito telefonico, disponibilità auto, se prevista.

NB. Eventuale disdetta deve essere comunicata entro gli orari di segreteria oppure al cellulare assegnato agli Accompagnatori, dalle 10 del sabato precedente il Trek.

Iscrizione ai Grandi Trek, Trek Week-end e Trek con Pullman

L'iscrizione è subordinata al versamento della quota di acconto (25%) entro la data indicata per ogni singolo Trek. Oltre tale data, per motivi organizzativi, potrebbe essere richiesta una quota maggiorata.

Versamento quota di acconto e saldo Trek

Il versamento delle quote di acconto e saldo va fatto in sede o a mezzo bonifico bancario sul conto corrente:

Banca Prossima INTESA
IBAN: IT69H030690960610000156937

Recesso In caso di disdetta non tempestiva, il Socio perde una parte o l'intera quota come nel seguito specificato.

La disdetta è da considerarsi non tempestiva per i Trek con pullman, e per i Trek week-end se pervenuta a Trek confermato dopo le 18 del 4° giorno antecedente la partenza; per i Trekking di più giorni il socio che receda a Trek confermato o 20 giorni prima della partenza perde l'acconto (pari al 25%) già versato; in caso di recesso sino a 8 giorni prima della partenza perde il 50% del prezzo del Trek; al socio che receda da 8 giorni sino al giorno prima della partenza è addebitato il 75% del prezzo; 100% dopo tale termine. Il giorno della partenza è sempre escluso; il giorno dell'annullamento è sempre compreso. Nel caso la rinuncia venisse comunicata, indipendentemente dai termini sopra indicati, dopo il pagamento di servizi non più rimborsabili, i costi degli stessi verranno integralmente addebitati, mentre rimangono valide le percentuali di cui sopra per la restante quota di partecipazione.

L'Associazione, pur attenendosi a quanto previsto in caso di rinuncia non tempestiva da parte di un socio, avrà cura di favorire il socio restituendo quanto, eventualmente, non preteso dai fornitori per il Trek non effettuato.

Il saldo deve essere versato entro la data indicata per ogni singolo Trek e comunque almeno 15 gg prima della partenza

N.B. Il mancato versamento del saldo entro il termine indicato viene considerato Recesso.

Annullamento - In caso di annullamento del Trek da parte di Trekkingitalia, la quota versata viene immediatamente restituita con la stessa modalità utilizzata dal socio per il versamento.

L'Associazione si riserva la facoltà, per esigenze organizzative, di modificare il programma e/o il calendario dei Trek. I partecipanti devono attenersi alle disposizioni impartite dagli Accompagnatori che, in base a considerazioni di opportunità e/o di sicurezza, possono apportare variazioni al percorso/programma previsto.



Per incentivare la disponibilità di autovetture, sempre molto scarsa, nei Trek "con auto propria", proponiamo una suddivisione delle spese di viaggio tra l'equipaggio con esclusione dell'autista/proprietario che già ci mette il mezzo oltre all'impegno della guida.



TREKKING ITALIA – Sede di Genova

Via San Luca 12 int. 21– 16124 GENOVA - Tel. 0100997938

Apertura sede: giovedì e venerdì ore 18.00 – 19.30

Negli altri giorni feriali e per urgenze dalle 10.00 alle 18.00 contattare il

cell. 3666855235

e-mail: genova@Trekkingitalia.org

Sito: <http://www.Trekkingitalia.org>

<https://www.facebook.com/Trekking.Italia.Genova>



Banca INTESA
IBAN: IT69H0306909606100000156937

TREKKING ITALIA ALTRE SEDI REGIONALI

Milano Via Lazzaro Palazzi, 3- 02.8372838

Firenze Via dell'Oriuolo, 17 – 055.22341040

Roma Via Biancamano, 16 –334 767 3603

Torino Via S. Martino, 104/a – 011.0687530

Venezia (Marghera) Via Toffoli, 2d - 041.924547

Bologna Via dell'Inferno, 20 – 051.222788

Sconto del 10% ai soci Trekkingitalia presso i seguenti negozi:

BONI SPORT P.zza Statuto, 12- Genova

BONI SPORT Via Sestri, 116 - Genova

B.M. Sport Via Prè, 101–Genova

MOISMAN Sport Via Luccoli, 19 Genova

GAME 7 ATHLETICS Centro commerciale Fiumara piano terra

Sconto del 25% ai soci Trekkingitalia (convenzione C084011) presso:

CISALFA- Longoni Sport - Cogoleto

SCHEDA DI VALUTAZIONE DEI TREK

L'Associazione ha elaborato una nuova Scheda di Valutazione dei trek proposti: ha inserito nuovi gradi di valutazione che possono aiutare i soci a meglio comprendere l'itinerario e a valutare la propria preparazione fisica per affrontare il trek.

	FACILE	FACILEMEDIO	MEDIO	MEDIOIMPEGNATIVO	IMPEGNATIVO	IMPEGNATIVO +
distanza percorsa	< 10 km	10/15 km	15/20 km	> 20 km	> 25 km	
ore di cammino	< 4 ore	< 5 ore	4/6 ore	5/7 ore	≥ 7 ore	
dislivello in salita	< 300 m	300/600 m	600/900 m	900/1200 m	≥ 1200 m	
dislivello in discesa	< 500 m	500/800 m	800/1000 m	1000/1500 m	> 1500 m	
caratteristiche terreno	pianeggiante non sconnesso (es. strade bianche)	pianeggiante/sconnesso (es. mulattiere, sentieri ben battuti)	sconnesso (es. sentieri tracciati, con gradoni e breccia libera)	diversi tipi di fondo: da sconnesso, sdrucciolevole, fangoso, con neve	sdrucciolevole, scivoloso, rocce, neve	possibilità di: catene, corde, cengie, scale, passaggi su roccia
zaino e logistica	buona salute	zaino in giornata	zaino da 2/3 gg a stella	zaino grande itinerante	Itinerante con zaino in spalla, permollo in tenda o bivacco	
allenamento necessario autovalutazione	per iniziare, buona salute	minimo, buona salute	"cammino regolarmente ho effettuato del dislivello"	"sono allenato e posso percorrere trek di più giorni/dislivello"	"ho un buon allenamento, ho l'attrezzatura necessaria e sono predisposto a condizioni impegnative"	"non soffro di vertigini o ho timore di passaggi più complicati"

Il trekking è un percorso, un viaggio, una traversata, una lettura o rilettura dell'ambiente circostante, fatta con occhio "goloso" e mente aperta e ricettiva per cogliere i molti piccoli e grandi particolari che si incontrano.

Il trekking è cammino condiviso (anche se a volte può essere fatto "in solitario") per scambio e confronto, ma spesso anche silenzio, per gustare pienamente ciò che ci circonda.

Il trekking è rispetto della natura, "cammina senza lasciare traccia", quando ti guardi indietro nulla deve mostrare il tuo passaggio; tuttavia contribuisce al mantenimento/manutenzione dei percorsi, anche un piccolo gesto può essere di grande aiuto: raccogliere una pietra caduta da un muretto, agevolare il fluire dell'acqua fuori dal sentiero, rimuovere un ramo o un rovo per agevolare il passaggio di chi verrà dopo.

In questa ottica la **meta** - che sia la vetta con vista panoramica, o il luogo ameno dove sostare per pranzo - non ha molta importanza, perché è solo un "di cui": **il trekking inizia con il primo passo.**

...alcune semplici regole

Nessuna escursione in montagna è esente da rischi! Per migliorare la sicurezza di tutto il gruppo e rendere il trek piacevole per tutti, chiediamo ai partecipanti di adeguare il proprio comportamento a queste semplici regole:

- Prima di scegliere un trek leggi attentamente la descrizione, il programma, le ore di cammino, il dislivello e le eventuali note.
 - Accertati di essere in buona salute e di avere la preparazione fisica adeguata al trek scelto.
 - Affronta i trek seguendo un criterio di gradualità, dai più facili, ai medi e poi quelli impegnativi.
 - Segui sempre le indicazioni dell'accompagnatore che, a suo insindacabile giudizio, potrà non ammettere ad un trek coloro che non sono ritenuti idonei, per caratteristiche o per l'abbigliamento.
 - Segui il passo dell'accompagnatore senza mai precederlo e senza attardarti inutilmente.
 - Attivati per mantenere il gruppo unito (a vista), non distanziarlo; se ti devi appartare, avvisa quando ti allontani e quando rientri nel gruppo.
 - Impronta il tuo comportamento allo spirito di collaborazione e di solidarietà, aiuta chi meno esperto di te, ha bisogno di aiuto.
 - Rispetta l'ambiente. Non lasciare tracce del tuo passaggio, non lasciare rifiuti di alcun genere.
 - Cammina sui percorsi tracciati o ai bordi dei campi coltivati o seminati senza attraversarli; chiudi i cancelli o i varchi dopo il passaggio.
 - Cura l'abbigliamento e l'attrezzatura. Nello zaino porta sempre acqua e cibo adatto ad affrontare un calo di zuccheri (barretta, frutta secca, cioccolato o mela). Il pranzo al sacco deve essere leggero ed energetico, comunque sempre adatto alla stagione.
- Non dimenticare che gli accompagnatori sono volontari e che la loro unica ricompensa è constatare la soddisfazione dei soci. Se il trek ti è piaciuto ringrazia chi l'ha condotto. La valutazione dei trek sotto riportata fornisce un chiarimento alla descrizione che, con le ore di cammino ed il dislivello accompagna ogni singolo trek. Nelle descrizioni non troverete mai l'indicazione "possibili tratti fangosi" o "attraversamento di rivi o piccoli guadi" perché, specie in autunno-inverno, è una situazione ricorrente, mentre troverete sempre l'indicazione di eventuali tratti esposti o sentieri attrezzati con corde fisse, scalette, etc. di cui il socio deve tener conto nella valutazione della propria idoneità.