

CAMMINAGAEP

Gennaio 2016

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

- 24** **Alta Val Nure - Rifugio GAEP "V. STOTO"** (Carlo – Francesco)
Fiduciosi in buone neviccate nel nuovo anno, ecco una splendida escursione con le ciaspole sul nostro Appennino nelle vicinanze del Rifugio, che fungerà da punto di appoggio.

EAI

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.



- 30** **70^ Assemblea sociale 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 70^a volta per essere informati su tutti gli aspetti della vita associativa.

FEBBRAIO

- 7** **Piemonte - Bardonecchia Ciaspolata in Valle Stretta** (Piero – Roberto R.)

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

- 20** **Alta Val Nure - Rifugio GAEP "V. STOTO" Ciaspolata al chiaro di luna** (Francesco – Roberto R.)

21 Il 22 febbraio sarà luna piena. Il chiaro di luna con la sua pallida luce rende irreali le forme della natura. 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.

EAI Ciaspolata notturna, cena in compagnia e pernottamento in Rifugio, previa prenotazione.

- 28** **Convivio Uomo GAEP - Pranzo sociale**

Appuntamento alle 12,30 all'Agriturismo La Cantinetta a Bassano di Rivergaro (PC) per festeggiare "l'uomo GAEP 2015". Necessaria prenotazione.

MARZO

- 6** **Liguria - Sentiero V.A. 9^a tappa: Le Cinque Terre** (Emilio – Roberto R.)

E

Siamo alla penultima tappa del Sentiero Verde Azzurro che partiti da Genova ci porterà in novembre a Porto Venere. Questa tappa percorre il sentiero più conosciuto della Liguria, percorso ogni anno da una moltitudine di turisti provenienti da ogni parte del mondo. Non solo tedeschi, ma anche francesi, russi, americani e persino australiani. Tanta fama è dovuta alla peculiarità dei posti, che se in passato sono rimasti quasi isolati dal resto del mondo, ora hanno fatto di questo loro isolamento un punto di forza.

Tempo di percorrenza 5 - 6 ore - Dislivello +520/-520 m



- 20** **Liguria – Dalla Val Ponci a Finalpia** (Andrea - Francesco)

E

Partendo dalla Valle del torrente Sciusa, saliremo nella Val Ponci dove sono presenti resti di insediamenti romani e della Via Julia Augusta. L'itinerario permetterà di raggiungere grotte naturali come l'Arma delle Manie e l'Arma delle Fate, per poi salire ancora fino al Bric Briga. Da questo punto si inizierà a scendere per arrivare infine al borgo di Finalpia, che si affaccia sul Mare Ligure. Da questa località (tempo permettendo) si può facilmente raggiungere a piedi anche i paesi di Final Marina e Final Borgo.

Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello +400/-480 m



APRILE

- 10 Toscana Alpi Apuane – da Vinca al Grondilice** (Antonio – Marco)
L'itinerario si svolgerà sul versante marino del gruppo e stante la media quota e l'esposizione a sud è di norma ben soleggiato e gradevole anche ad inizio stagione. Si percorreranno in progressione diversi ambienti fino alla cresta marmorea culminale della zona prossima alla vetta. Il percorso in semplice ed appagante progressione escursionistica della prima parte, fino alla Capanna Garnerone indi alla foce Rasori, è adatta anche ai principianti. Da questo punto inizia la parte più impegnativa che porta alla Foce di Grondilice e da qui alla vetta. Discesa per l'itinerario di salita. Tempi: 5/6 ore per tutto il percorso – Dislivello: fino a foce Rasori + 500 – fino alla vetta + 1000 m



- 23 Francia – Provenza** (Carlo – Rita – Marco Z.)
25 Le profonde gole del fiume Verdon spaccano la terra per 25 chilometri creando il canyon più impressionante d'Europa
Primo giorno: partenza da Piacenza, tappa a Finale Ligure per visitare le grotte di Toirano, da qui nel pomeriggio ripartiremo per raggiungere l'albergo nella zona del Verdon.
Secondo giorno: escursione al Canyon del Verdon.
Terzo giorno: partenza per ritorno a Piacenza, tappa sulla costa azzurra per visitare qualche Borgo tipico.
Prenotazioni entro fine febbraio. --> **INFO E PRENOTAZIONI: DAVVERO VIAGGI**
Via Gregorio X, 2/E, Piacenza tel. 0523 042105 - Gruppi@davveroviaggi.it



MAGGIO

- 1 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Festa di Primavera**
Tradizionale appuntamento 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.



- 8 da Gargnano all'Eremo di San Valentino** (Ettore - Paolo)
L'escursione parte da Gargnano, stupenda località al centro del Parco dell'Alto Garda Bresciano. Il percorso offre la costante vista sul lago e di un ambiente quanto mai variegato, attraversa limonaie e caratteristiche frazioni abitative, da Sasso prosegue in direzione dell'Eremo. L'Eremo di S. Valentino (772 m) osserva il Garda da una posizione privilegiata; le quattrocentesche pareti interne del piccolo edificio sono abbarbicate alla roccia.
Il sentiero di ritorno attraversa le frazioni di Sasso e di Musaga e si conclude a Gargnano.
Tempo di percorrenza 5 ore circa - Dislivello +772/-772 m



- 22 Piemonte – Val Antigorio – Gli Orridi di Uriezzo** (Ettore - Paolo)
Vivere l'emozione di camminare nel vecchio letto del fiume Toce dove l'impeto dell'acqua ha scavato la roccia che lo circondava creando effetti magici.
Il percorso avrà partenza da Premia e dopo aver attraversato ponti e orridi si concluderà a Baceno con la visita alla chiesa di "San Gaudenzio" proclamata monumento storico nazionale .
Tempo di percorrenza 5 -6 ore compresa visita della chiesa - Dislivello +424/-424 m

29 46ª Lunga Marcia in Alta Val Nure – 4° Trail Alta Val Nure - 2° Eco Alta Val Nure

- E 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



EEA Abbinato alla Lunga Marcia il 4° Trail Ata Val Nure di 60 Km e 2° Eco Alta Val Nure di 42 km da correre tutti in un fiato (gara competitiva!!).

Info: <http://trailaltavalnure.wix.com/trailaltavalnure>

GIUGNO

- 12 Val Bregaglia** (Fabrizio - Roberto P.)
Escursione nella val Bregaglia idilliaca valle alpina situata per grand parte in Svizzera nel Canton dei Grigioni tra la val Chiavenna e l'alta val Engadina. È una piccola valle con ripide e eleganti montagne e splendidi boschi offre non solo meravigliose escursioni, ma anche un paesaggio intatto semplicemente autentico e pieno di contrasti da scarno e alpino fino a rigoglioso e mediterraneo.
È attraversata dal fiume Mera (Maira in Svizzera) che sfocia nel lago di Como. L'escursione effettua un percorso a mezza costa lungo il fianco settentrionale della valle passando in piccoli e suggestivi paesi ricchi di interesse culturale. Tempo di percorrenza 4.00 - 5.30 - Dislivello +500/-600

26 Lombardia - Passo Croce Domini (Alberto - Francesco)

EE

Lo scenario è quello compreso nella zona delle Prealpi Bresciane, tra il Lago d'Iseo e il Lago d'Idro, non lontano dal passo Crocedomini.

L'escursione si sviluppa attraverso la piccola valle dove scorre il torrente Caffaro per arrivare, tra bellissimi scenari di boschi e prati alpini, al Cornone di Blumone nelle vicinanze del quale si trova la sorgente. Il percorso proposto parte a lato della strada che conduce al Crocedomini poco lontano dalla Malga Gaver e dall'omonima locanda (1.500 m) per raggiungere il Rifugio Nikolajewka (1.511 m) e proseguire aggirando il massiccio del Cornone (2.842 m) passando per il rifugio T. Secchi (2.367 m) vicino al Lago della Vacca (2.353 m), continuando per il Passo di Blumone (2.633 m) per poi tornare nella valle di partenza.

Tempo di percorrenza 4.30 - 5 ore - Dislivello 1.133 m



LUGLIO

9 TOFANE/FANES Val di Fanes – Alpe Fanes - Alta Badia (Lamberto–Roberto R.)

10 L'Alpe di Fanes è senza dubbio uno dei paesaggi più affascinanti di tutto il territorio delle Dolomiti, raggiungibile facilmente dalla Val Badia e da Cortina; noi partiremo dalla valle di Cortina e raggiungeremo la Val Badia.

E

Primo giorno: L'escursione inizia 7,5 Km a Nord di Cortina lungo la S.S.N. 51 d'Alemagna, all'altezza del primo grande tornante una interessante camminata in ambiente molto vario e suggestivo ci porterà all'Alpe di Fanes dove pernosteremo in rifugio.

Tempo di percorrenza 3 - 4 ore Dislivello +834/–213 m.

Secondo giorno: dal rifugio con una camminata in ambiente dolomitico con stupendi panorami ci dirigeremo alla forcella che ci porterà in Val Badia dopo una ripida discesa, con facile sentiero raggiungeremo l'Ospizio Santa Croce.

Tempo di percorrenza 4.30 - 5 ore - Dislivello +549/–750 m



24 Valtournenche (AO) - Ai piedi del Cervino (Andrea – Antonio - Francesco)

E

+

EE

La Valtournenche, ricca di torrenti e laghi alimentati dagli imponenti ghiacciai presenti in quota, rappresenta un magnifico contenitore naturale di tanti itinerari escursionistici di ogni livello di difficoltà. Questa valle è stata anche uno dei primi luoghi delle Alpi dove si è sviluppato l'alpinismo italiano, grazie soprattutto all'impegno delle guide locali. Tra queste guide spicca sicuramente la figura di Jean-Antoine Carrel che fu il primo italiano a conquistare, il 16 luglio 1865, la cima del Cervino, re della Valtournenche. Con il nostro itinerario vogliamo farvi godere la vista del Cervino con le altre montagne che lo circondano (il Dent d'Herens, le Grand Murailles, ecc...), cercando anche di raggiungere quei luoghi che conservano i ricordi delle gesta della grande guida Carrel.

Tempo di percorrenza 6 - 7 ore - Dislivello +870/–870 m



SETTEMBRE

10 Trentino Alto Adige – Sass Rigais (Marco B. – Roberto P.)

11 Il Sass Rigais (3025 m) è la cima più alta del gruppo delle Odle nel parco naturale Puez-Odle. La cima assume il suo imponente aspetto vista da Nord, dalla sottostante Val di Funes. Saliremo in vetta per la via ferrata dal versante Est e scenderemo dal versante Ovest.

E
+
EEA

Primo giorno: camminata escursionistica per tutti, da Santa Caterina in Val Gardena saliremo al rifugio Firenze dove pernosteremo.

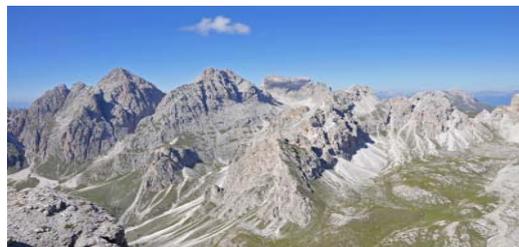
Tempo di percorrenza 2 ore - Dislivello +610 m

Secondo giorno: dal rifugio Firenze alla vetta del Sass Rigais via ferrata (necessari casco – kit ferrata)

Tempo di percorrenza 6 - 7 ore Dislivello +980/–1590 m.

In alternativa escursione facile per tutti.

Tempo di percorrenza 6 ore - Dislivello +500/–1110 m



25 Lombardia da Borno al Rif. G. Laeng per "sentiero alto" (Osvaldo – Roberto R.)

E

Itinerario su stradina fino al Rifugio San Fermo, poi su sentiero stretto e con brevi tratti esposti.

Nella seconda metà il percorso offre magnifici panorami che continuano a cambiare man mano procede il cammino fino ad affacciarsi sul Pizzo Camino e la sottostante conca di Varicla.

Si parte da Borno e si raggiunge il bel Lago di Lova dirigendosi poi per Malga Moren e Rifugio San Fermo, fino a raggiungere il Rif. G. Laeng percorrendo l'itinerario prende il nome di "sentiero alto".

Tempo di percorrenza 6 ore - Dislivello +1000/–1000 m.



OTTOBRE

- 9 Trentino - Madonna della Neve – Ferrata G. Sega** (Andrea - Marco Z.)
Nel tratto della Val Lagarina a sud di Rovereto profonde vallate trasversali salgono verso gli ameni pascoli posti ad ovest del massiccio del Monte Baldo. Partendo proprio dalla Val dei Molini si sale al Corno Gallina tramite la via Ferrata Gerardo Sega (classificata di media difficoltà e dotata di nuovi cavi e scale di sicurezza). Da questa altura si raggiunge per pianeggianti prati la Chiesa della Madonna della Neve. Si potrà effettuare anche un itinerario adatto a tutti che, passando vicino a cascate e forre rocciose, conduce sempre alla Madonna della Neve e al vicino rifugio Monte Baldo.
Tempo di percorrenza 5-6 ore - Dislivello +980/-980 m

- 23 Liguria Monte Ramaceto (con CAI Fidenza)** (Roberto P. – Fabrizio)
Sull'Appennino Ligure, nel Parco Naturale Regionale dell'Aveto si trova il Monte Ramaceto (mt. 1345). È un massiccio montuoso che si distingue per la forma particolare e per la caratteristica dei suoi versanti a nord, ricco di torrenti e boschi a sud, assolato e aperto verso il mare ligure.
Domina le valli di Fontana Buona - Sturla e Aveto.
L'escursione percorrerà l'alta via dei monti liguri salendo sulla cresta del Monte Ramaceto fino alla vetta con vista panoramica sul mare ligure che in giornate limpide si possono vedere oltre alla riviera ligure, varie isole, tra cui la Corsica, l'Elba e il Giglio. L'escursione sarà organizzata insieme agli amici del CAI di Fidenza.
Tempo di percorrenza 5-6 ore - Dislivello +500/-500 m

NOVEMBRE

- 6 Visita culturale a Torino** (Rita - Fabrizio)
Un'uscita a piedi, sicuro, ma senza salita e discesa! Un modo alternativo per visitare una splendida città, 1^a capitale d'Italia, e stare in compagnia.
Torino si gira a piedi molto facilmente, è nota per i suoi monumenti storici ma che per i suoi caffè. Da non perdere il famoso "al bicerin" locale dove si respira la storia della città e si sorseggia la bevanda tipica torinese: base di caffè con cioccolata calda e schiuma di latte.
Torino è troppo grande per riuscire a visitarla in una sola giornata! Bisogna quindi selezionare anche se cercheremo di vedere il più possibile.

- 13 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 libere
Ore 12.15 S. Messa
Ore 13.00 Ristoro per tutti.



- 20 Liguria - Sentiero V.A. 10^a tappa Riomaggiore - Portovenere** (Emilio – Roberto)
Siamo nel tratto finale del Sentiero Verdeazzurro, forse uno dei più belli e panoramici dell'intero percorso. Abbandoniamo gli affollati sentieri delle Cinque Terre per ritornare ad una dimensione più tranquilla, dove la costa mostra la faccia più aspra, con versanti rocciosi a picco sul mare. Se le Cinque Terre sembravano difficili da raggiungere, la zona di Tramonti ospita alcuni paesini davvero inaccessibili, come Fossola, Monesteroli e Schiara, che radunano alcune cantine e case per le vacanze.
Tempo di percorrenza 5 - 6 ore - Dislivello +600/-600 m



DICEMBRE

- 18 Fiaccolata Avis di Bettola** (Giorgio)
Alle ore 18.00 con partenza davanti alla sede Avis in Piazza Colombo, inizia un percorso che si snoda per circa 10 - 12 Km; il ritorno è davanti alla sede Avis. Seguirà un ristoro per tutti i partecipanti per scambiarsi gli auguri per le feste ormai vicine. Il programma ed il percorso potranno subire variazioni.

PRENOTAZIONI E PAGAMENTI

- Fino a 15 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso la **Sede del GAEP c/o CASA DELLE ASSOCIAZIONI** (via Musso, 3 – Piacenza) il 1°-3°-4° lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00
- 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 il 2016.

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)