

# CAMMINAGAEP

**Gennaio 2023**

*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

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



- 28 77ª Assemblea ordinaria**  
Ore 21.00 presso Cooperativa Agricola Sociale "La Magnana" – Via Bubba (ex Strada Magnana) n. 20. Importante appuntamento istituzionale, i soci si incontreranno per la settantasettesima volta per essere informati su tutti gli aspetti della vita associativa ed avranno modo di eleggere i consiglieri per il triennio 2023-2025.

## FEBBRAIO

- 4-5 Ciaspolata al chiaro di luna al Rifugio GAEP (Francesco – Roberto R.)**  
EAI Il 5 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. Ciaspolata notturna, cena in compagnia e pernottamento in Rifugio, previa prenotazione.

- 19 Visita alla Azienda Agricola Montesissa Francesco s.s. (Roberto)**  
T/E Faremo una breve escursione in Val Chero per poi andare ad incontrare il nostro Socio Roberto Montesissa in questa valle, a pochi chilometri dal borgo medioevale di Castell'Arquato e da Velleja Romana nel cuore del territorio collinare di Travazzano, dove la sua famiglia coltiva vigneti in località Buffalora, Costa e Case Ronchi. L'azienda si estende per una superficie di trenta ettari di proprietà e dieci ettari in gestione affitto, in Val Nure. Roberto ci ospiterà facendoci visitare l'Azienda.



- 26 Convivio Uomo GAEP - Pranzo sociale**  
Appuntamento alle 12,30 all'Agriturismo **Uva Matta** in Via Domenico Lusardi, 54, 29020 Carmiano (PC) per festeggiare "**I'uomo GAEP 2022**". Necessaria prenotazione.

## MARZO

- 5 Piemonte-Alta Val Susa-Rifugio Capanna Mautino (Piero-Roberto R.)**  
EAI Escursione con le ciaspole in Alta Val di Susa, sui Monti della Luna. Partendo da Bousson, in 2,5 ore di cammino arriveremo al Rifugio Capanna Mautino, di proprietà dello Ski Club Torino, il rifugio si trova nei pressi del Lago Nero. Tempo di percorrenza andata e ritorno dal Rifugio: 4/5 ore – Dislivello +/- 680 m  
Tempo di percorrenza da Bousson a Claviere: 6,5 ore – Dislivello +850/-540 m



- 19 Liguria - Sentiero V.A. 9ª tappa: Le Cinque Terre (Lamberto – Roberto)**  
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



## APRILE

- 2 Appennino piacentino tra Val d'Arda e Val Nure (Furio – Giancarlo)**  
E Da Morfasso al Passo delle Pianazze. Escursione che salendo in Alta Val d'Arda percorre una parte della Vialonga n. 2 – Costa della Strinata – Passo Linguadà per giungere al Passo delle Pianazze  
Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello 565 m

## 22-23 Quattro giorni tra Umbria e Marche

24-25 Saremo accompagnati dalla guida ambientale escursionistica **Antonello Lezziero** esperto dei luoghi.

La proposta di massima sarà la seguente:

- G1 - La natura selvaggia del Parco di Monte Cucco
- G2 - Gualdo Tadino: natura eremi e storia millenaria
- G3 - Gubbio e gola del Bottaccione: scoprendo storie umane e extraterrestri
- G4 - Monte Subasio (il monte di Assisi), passando per l'eremo delle Carceri



## MAGGIO

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

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

### 14 Liguria - Promontorio di Lerici - Montemarcello (Andrea - Francesco)

T/E Sul bel promontorio che divide il Golfo dei Poeti dalla valle del fiume Magra vi sono vari itinerari che permettono di raggiungere borghi caratteristici, come Montemarcello, Tellaro, e altri posti meravigliosi. Partendo quindi da Bocca di Magra si può salire a Montemarcello e al panoramico Monte Murlo. Da qui si scende al borgo di Tellaro, che si affaccia sul mare, per poi raggiungere il bel paese di Lerici.  
Tempo di percorrenza 5 ore - Dislivello in salita circa 500 m.



## 28 51ª Lunga Marcia in 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**

## GIUGNO

### 2-3-4 Friuli (Carlo - Ornella)

T/E Aspro e suggestivo, il Carso Triestino è un altopiano roccioso dalle ampie voragini sotterranee, dove l'uomo ha saputo costruire e coltivare in sorprendente armonia con la natura. Siamo in Friuli-Venezia Giulia e le cose da visitare nel Carso sono molte, a cominciare dalle bellezze paesaggistiche e naturali, per continuare con le testimonianze storico e artistiche.

L'itinerario si svolge sul margine del grande altopiano del Carso, immane e brulla distesa rocciosa, in cui le acque meteoriche si inabissano in doline e caverne. Il suo interesse è dato, dalla singolarità del paesaggio, dalle non poche memorie della Grande Guerra qui sanguinosamente combattuta. Inoltre, una delle cose in più del Carso, è che custodisce un mix unico di influenze mitteleuropee, balcaniche e mediterranee.



### 18 Valle d'Aosta - Traversata Valle d'Ayas - Gressoney (Roberto)

E Il colle del Rothorn è posto sulla cresta di confine tra la valle di Gressoney e la valle d'Ayas a 2689 metri ed è punto di passaggio del Tour del Monte Rosa (TMR). Lungo la salita si hanno sempre bellissime viste sul Massiccio del Monte Rosa del versante della valle di Gressoney, giunti al colle salendo lungo la spalla sud del colle il panorama sul Monte Rosa si amplia sul Breithorn, sulla punta Castore e sul ghiacciaio di Ventina; compaiono anche il Cervino, Grand Murailles, Dent d'Herens, Cime Bianche. Belle anche le viste sulle altre vette "minori" sia della valle d'Ayas sia della valle di Gressoney.  
Tempo di percorrenza 5 - 6 ore - Dislivello + 1000 - 1052





## LUGLIO

- 2** **02 (E/EE) Vallesinella** (Carlo - Marco)  
E/EE Escursione alle Cascate di Vallesinella e al Rifugio Tuckett.  
La splendida escursione circolare ai piedi delle Dolomiti di Brenta, nei pressi di Madonna di Campiglio, porta dalle Cascate Alte di Vallesinella ai rifugi Casinei, Tuckett e Quinto Sella.  
Per chi vorrà: sarà possibile percorrere la Via ferrata SOSAT - Il sentiero Sosat è un percorso attrezzato, che si snoda tra la quota di 2200 m e 2540 m attraverso le cenge del Gruppo di Brenta sul versante orientale. Si tratta di una via ferrata, che fa parte della famosa Via delle Bocchette.



- 16** **Orobie Diga del Gleno e visita alle miniere di Fluorite** (Roberto - Giancarlo)  
E 100 anni fa la Diga del Gleno crollò: era il 1° dicembre 1923: un disastro che segnò profondamente la memoria collettiva e il paesaggio della Val di Scalve.  
Il commercio dei metalli in Valle di Scalve ha origini antichissime, che si perdono nei meandri della storia ma sappiamo con certezza che l'attività ha assunto una portata rilevante nel periodo della dominazione romana. Tutta la Valle era coinvolta, ma in particolare l'abitato di Colere, il più antico nei dintorni, rappresentava il centro per l'estrazione di Fluorite. Il Sig. Piero ci accompagnerà alla visita all'interno delle miniere ormai inutilizzate.



- 29-30** **Cortina Tofana di Rozes** (Carlo - Marco)  
E/EE Percorso adatto a tutti che parte dal rifugio Dibona, uno dei rifugi storici di Cortina e porta al rifugio Lagazuoi: la terrazza panoramica più alta di Cortina d'Ampezzo.

Primo giorno: dopo essere arrivati al Dibona se ci permettono di avere già gli alloggi ma comunque in qualsiasi caso concluderemo la giornata con la salita al Rifugio Giussani sotto alla Tofana Sarà un'andata e ritorno sullo stesso percorso di circa 2 ore 2,5. Che sarà il sentiero che chi il giorno successivo farà la ferrata lo riutilizzerà.

Secondo giorno: si parte presso il Rifugio Dibona a quota 2040 m la strada militare sterrata, costruita dall'esercito italiano durante la Grande Guerra, che sale con un paio di tornanti verso la grandiosa parete della Tofana di Rozes. Con il sentiero Cai 224 che sale a Passo Falzarego per uno sviluppo di 1,6 km: dislivello positivo di 140 mt percorso in circa 50 minuti. Il sentiero percorre tutto il pianoro (Pian dei Menis) per poi salire fino al rifugio Col Gallina. In breve, si arriva a Passo Falzarego a quota 2109 slm, pronti per salire o con la funivia. Oppure nel ghiaione al rifugio Lagazuoi (quota 2752 slm)



## SETTEMBRE

- 3** **Rifugio Pietra Verde** (Roberto - Giancarlo)  
T/E Gli amici dell'associazione "La Pietra Verde A.P.S." ci accompagneranno in una bella escursione nei loro territori con tappa presso il loro Rifugio escursionistico "Piani di San Lorenzo", un'incantevole struttura posizionata a 1.101 m s.l.m. nel versante nord-occidentale del Monte Giarolo in val Borbera nel comune di Cantalupo Ligure.  
Tempo di percorrenza andata e ritorno 4/5 ore - Dislivello +/- 400 m



- 24** **Alpi Liguri - Alta Valle Pesio - Marguareis** (Andrea - Francesco)  
E Il nostro itinerario si sviluppa nella zona delle Alpi Liguri che sono il tratto iniziale delle Alpi stesse e ne costituiscono la terminazione meridionale di quelle occidentali. Sono poste a cavallo fra Piemonte, Liguria e Francia (Dipartimento delle Alpi Marittime), e la loro montagna più elevata è il Marguareis.  
Tempo di percorrenza 5/6 ore - Dislivello 900 m

## OTTOBRE

- 8** **Trentino escursione e Visita alla distilleria Marzadro** (Roberto - Giancarlo)  
T/E Escursione Fungo di Albaredo - Dinosaurus steps Itinerario ad anello da Lizzanella.  
A seguire visita alla distilleria Marzadro, un'ospitalità tutta trentina quella della Famiglia Marzadro, che assieme ai suoi collaboratori ci accompagnerà alla scoperta del più tipico distillato d'Italia: la Grappa. All'interno lo spettacolo degli alambicchi in rame, il silenzio delle sale d'invecchiamento dove la Grappa riposa per anni, le sale dedicate alla degustazione guidata ed infine il punto vendita dove sarà possibile scegliere un ricordo da condividere con le persone più care.

- 29** **Santuario della Madonna della Corona** (Andrea - Francesco)  
E Meta di pellegrinaggio ormai da secoli, lo si può raggiungere a piedi attraverso un sentiero che parte dal piccolo paese di Brentino Belluno e che sale immerso nel bosco con un dislivello di circa 600 metri, con oltre 1.500 gradini e in due ore di cammino.  
Fino a pochi anni fa questo era l'unico modo per arrivare quassù. Si camminava per ore in pellegrinaggio e in preghiera, poi, con la costruzione della strada, è diventato tutto più semplice: comitive, auto, moto, selfie e droni, chi più ne ha più ne metta, possono arrivare in questo luogo magico, sospeso tra montagna e cielo.

## NOVEMBRE

### 12 **Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Raduno degli Escursionisti**

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

#### PROGRAMMA:

Ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni libere

Ore 12.15 S. Messa

Ore 13.00 Ristoro per tutti.



### 26 **Liguria-Sentiero V.A. 10ª tappa Riomaggiore-Portovenere** (Lamberto – Roberto)

E 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.

Tempi 5 - 6 ore - Dislivello + 600 / - 600 m



## DICEMBRE

### 17 **BETTOLA Fiaccolata AVIS** (Calamari)

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



### DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

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

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

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

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

### PRENOTAZIONI E PAGAMENTI

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

### PROGRAMMI

I programmi dettagliati delle singole escursioni saranno disponibili di volta in volta sul sito: [www.gaep.it](http://www.gaep.it)

### CAMPAGNA ASSOCIATIVA

Ricordiamo ai Soci e Simpatizzanti che è in corso la campagna di rinnovo e associazione per il 2011.

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)