



GAIA Cammina

luglio – agosto – settembre

2023

Anno 3 - numero 3/23





GAIA Cammina



Programma delle attività sportive e ricreative che verranno svolte nel terzo trimestre del 2023

Luglio

- Dom. 09.07.2023 – Cerveteri – Anello delle 5 cascate e necropoli della Banditaccia
- Dom. 16.07.2023 – Montebibico – Monte Acetella (anello)
- da Dom. 23.07 a Dom. 30.07. 2023

“Settimana nelle Dolomiti - Canazei”

(Programma e costi indicati nella locandina)

Agosto

- Dom. 13.08.2023 -
- **“Ferragosto con GAIA”**
- Dom. 20.08.2023 – Terminillo - “Il Sentiero del Planetario”
- Dom. 27.08.2023 – Monte Fionchi

Settembre

- Sab. 09.09.2023 – Monte La Pelosa
- Dom. 17.09.2023 – Acera – Monte Maggiore (anello)
- da Gio. 21.09 a Dom. 24.09. 2023

“Tour delle Sirene - Sorrento e Capri”

(Programma e costi indicati nella locandina)

-----000-----

Le nostre gite del 2023

23 – 30 luglio – “Settimana nelle Dolomiti – Canazei”
21-24 settembre – “Tour delle Sirene- Sorrento e Capri”
Ottobre - Trekking “Il cammino di Francesco” (parte)
Ottobre – “Maiella: Valle dell’Orfento e gli Eremi”

-----000-----

È possibile tesserarsi per l’anno 2023 versando i seguenti importi:

- Tesserato Ordinario € 20,00
- Tesserato Familiare € 15,00

direttamente a Ilo Berni

o con bonifico bancario a favore della A.S.D. G.A.I.A.:

Associazione Sportiva Dilettantistica G.A.I.A.

IBAN: IT30A0103014501000001392395

Monte dei Paschi di Siena – Ag.1 Viale Trento – Viterbo

Per informazioni, iscrizioni e adesioni contattare:

Il presidente Ilo Berni – cell. 348 8861919

mail: gaiacammina@gmail.com

pec: gaiacammina@pec.it

www.facebook.com/GAIACammina



GAIA Cammina



dal 23 al 30 luglio 2023

SETTIMANA NELLE DOLOMITI

- CANAZEI -

Costo: € 720,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento di mezza pensione
- € 860,00 a persona in camera singola con trattamento di mezza pensione – **Pranzi:** non compresi
- **Inizio prenotazioni:** Subito – **Termine prenotazioni:** 10/04/2023 – **Acconto:** € 153,00 – **Partenza in Bus Gran Turismo:** ore 7:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri)
- Viterbo – Allenamento di Fitwalking

- Dal 23 al 30 Luglio 2023 GAIA propone una settimana a Canazei nell'Alta Val di Fassa -

Alloggeremo presso l'Hotel Il Caminetto ***S situato poco fuori il centro del paese.

La quota di partecipazione:

- in camera doppia o matrimoniale è di € 720,00 a persona;
- in camera singola è di € 860,00 a persona;

Posti a disposizione: 40

La quota comprende:

- viaggio A/R in Bus GT da 52 posti (numero minimo di 30 adesioni per l'utilizzo del Bus per il viaggio).
- trattamento di ½ pensione con:
 - Aperitivo di benvenuto e presentazione delle escursioni.
 - Cena: proposte della cucina italiana, internazionale e vegetariane, con piatti tipici della tradizione trentina e alto atesina.
 - Buffet di insalate e vasto assortimento di dolci fatti in casa a buffet.
 - Bevande ai pasti (acqua minerale e un ¼ di vino).
 - Colazione: ricco buffet completo di croissant, dolci fatti in casa, diversi tipi di pane, il tipico speck, varietà di salumi e formaggi locali, cereali, yogurt e diverse proposte di uova.
 - Una cena di gala durante la settimana e cene a tema, con menù sfiziosi ed invitanti;

La quota di partecipazione comprende inoltre:

- Programma settimanale di intrattenimento negli hotels UHC e/o strutture convenzionate;
- Fassa Card per ricevere molte agevolazioni e riduzioni negli esercizi convenzionati (pubs, discoteca, teatro, ristoranti e negozi convenzionati);
- wi-fi gratuito nelle aree comuni dell'hotel;
- Accesso alla zona wellness del Hotel con: piscina, idromassaggio, bio sauna, bagno turco, bagno freddo e zona fitness. L'ideale dopo una giornata all'aria aperta per rigenerare corpo e mente.
- parcheggio gratuito;
- mance per il personale dell'Hotel e contributo spese per l'associazione.

Non comprende:

- Tassa di soggiorno da pagare in Hotel, eventuali extra (caffè, amari, liquori ecc.).



Le prenotazioni inizieranno dalla data di pubblicazione di questa locandina con il versamento di un anticipo di € 153,00 e termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 10/04/2023, il saldo verrà effettuato in loco.

La partenza è prevista il giorno 23 luglio 2023 alle ore 7:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri) – Viterbo.

N.B. Per garantire la copertura assicurativa, tutti i partecipanti devono essere in regola con il tesseramento. In caso di rinuncia, in assenza di lista di attesa, non potrà essere rimborsato in nessun modo il costo del bus.



Canazei (*Cianacèi* in lingua ladina),

è senza dubbio uno dei “paesi gioiello” della provincia di Trento, situato in una magnifica conca verdeggiante all’estremità settentrionale della Val di Fassa, è un punto di incrocio tra le strade che raggiungono i passi dolomitici: il passo Sella per la Val Gardena, il Passo Pordoi per Arabba e Badia, il passo di Fedaia per Alleghe.

Con i suoi 1.465 metri di altezza sul livello del mare rientra tra i trenta comuni italiani più “alti”, posizionandosi invece al primo posto tra i paesi della valle.

L’ubicazione felice, la storia e la lunga tradizione in materia di ospitalità la collocano tra le più note località dolomitiche per il turismo invernale ed estivo, grazie alla sua vicinanza alla Marmolada e al Gruppo del Sella offre incredibili panorami in



qualsiasi stagione. Innumerevoli sentieri avvolgono i gruppi montuosi di Sella, Sassolungo, Catinaccio, Pordoi e Marmolada, percorsi ogni anno da migliaia di escursionisti provenienti da tutto il mondo. Gli alpinisti più esperti possono provare il brivido delle vie ferrate e attrezzate, conquistando anche le vette più alte.

Canazei fa parte, assieme ad altri 18 comuni, di un'area molto particolare: la Ladinia Dolomitica dove vive la minoranza di lingua ladina. A Canazei, infatti, come nel resto della Val di Fassa e delle zone attorno al massiccio del Sella, si parla ladino. Il turista che arriva non può non accorgersi della peculiarità della parlata e della cultura. Tracce, infatti, della sua esclusività e della sua storia antica si possono notare sin da subito sia nell'architettura sia



ascoltando le conversazioni della gente del posto o, meglio ancora, prendendo parte alla vita di paese e alle sue feste popolari.

La natura incontaminata che la caratterizza, la calda ospitalità dei suoi abitanti e le proposte di intrattenimento adatte a tutte le fasce di età, rendono Canazei la meta ideale per un soggiorno all'insegna del divertimento, dello sport e del relax.

Canazei, le origini del nome

Il nome Canazei (*Cianacèi* in lingua ladina), deriva dal termine latino "cannacetum" ovvero canneto, luogo in cui crescono piante palustri probabilmente a testimonianza di una piana paludosa.

Gli abitanti di Canazei vengono chiamati "*Pazedins*" in riferimento alla *pazeida* un recipiente di legno usato per fare la pasta dei *cajoncie*, dei ravioli ripieni, un tempo uno dei piatti più gustosi e oggi pietanza tipica molto apprezzata.





GAIA Cammina



Domenica 13 agosto 2023
- Ferragosto con GAIA -

Difficoltà: Escursionistica – **Km:** 6 circa – **Dislivello:** 240 mt circa – **Tempo di percorrenza:** circa ore 2:30 – **Partenza:** ore 9:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri) - Viterbo – **Auto Proprie** – **Pranzo:** Ristorante “Tre Gradini” sul lungolago di Gradoli – **Iscrizioni entro il 04.08.2023**
Allenamento di Fitwalking

Quest’anno ci vedremo il 13 per festeggiare insieme il Ferragosto con la tradizionale passeggiata che si concluderà con il pranzo presso il **Ristorante “TRE GRADINI” sul lungolago di Gradoli.**

Prima del pranzo faremo una passeggiata ad anello che ci permetterà di ammirare alcuni scorci panoramici sul lago di Bolsena.

Naturalmente chi vorrà potrà raggiungerci e/o aspettarci nella spiaggia privata del Ristorante (ombrellone e 2 lettini €15), saremo felici di trascorrere poi insieme il momento conviviale.



Menù:

Primo: Risotto ai moscardini o Gnocchi alla crema di scampi

Secondo: Frittura di calamari e gamberi o Pescato del giorno arrosto

Contorno: Insalata

Dolce della casa

- Acqua, vino, caffè e amaro compresi

Prezzo: € 20 a persona

ISCRIZIONI ENTRO IL 04.08.2023 MASSIMO 20/25 PERSONE



GAIA Cammina



“Il tour delle Sirene a Sorrento e Capri”

da Giovedì 21 a Domenica 24 settembre 2023

Costo: € 330,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento B&B
- € 390,00 a persona in camera singola con Trattamento B&B – **Inizio**
prenotazioni: Subito – **Termine prenotazioni:** 30/07/2023 – **Acconto:** € 204,00 –
Partenza in Bus Gran Turismo da 30 posti: ore 7:00 dal Parcheggio Via S. Camillo
de Lellis (davanti caserma Carabinieri) - Viterbo – Allenamento di Fitwalking

Dal 21 al 24 settembre GAIA propone una breve vacanza nella Costiera Sorrentina, terra che con la sua bellezza ha saputo conquistare scrittori, poeti, pittori e artisti, e a Capri, la “regina di roccia” di Pablo Neruda, con la sua “Piazzetta” chiamata non a caso: *Il salotto del mondo*.



Alloggeremo a Castellamare di Stabia presso l’“**Hotel Desio ******” delizioso hotel ubicato a pochi minuti dal centro del paese.

La quota di partecipazione per 4 giorni e 3 notti è di:

- **euro 330,00** a persona in **camera doppia o matrimoniale** con **trattamento B&B**
- **euro 390,00** a persona in **camera singola** con **trattamento B&B**

Usfruiremo del trattamento di **B&B (sola colazione)**.

NUMERO MINIMO DELLE ADESIONI PER EFFETTUARE LA GITA: n° 20 PARTECIPANTI.

La quota comprende inoltre:

trasporto in bus, guida che ci accompagnerà, costo del soggiorno dell’autista che rimane a nostra disposizione per gli spostamenti, mance per il personale dell’Hotel e contributo spese per l’associazione.

Non comprende:

La tassa di soggiorno, i pranzi, le cene, i biglietti d’ingresso per le visite a chiese, musei, giardini e quant’altro indicato nel programma.

Le **prenotazioni**, con versamento dell’acconto, termineranno **non oltre il 30/07/2023**.

Il saldo della quota di partecipazione dovrà essere versato in albergo.

In caso di rinuncia, in assenza di lista di attesa, non potrà essere rimborsato in nessun modo l’importo versato a titolo di acconto.

PROGRAMMA:

- Giovedì 21 settembre:

Partenza alle ore 7:30 da Viterbo, *Parcheggio in Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri)*, in Bus Gran Turismo da 30 posti.

Arrivo in tarda mattinata nei pressi di Termini - Massa Lubrense.

Pranzo libero

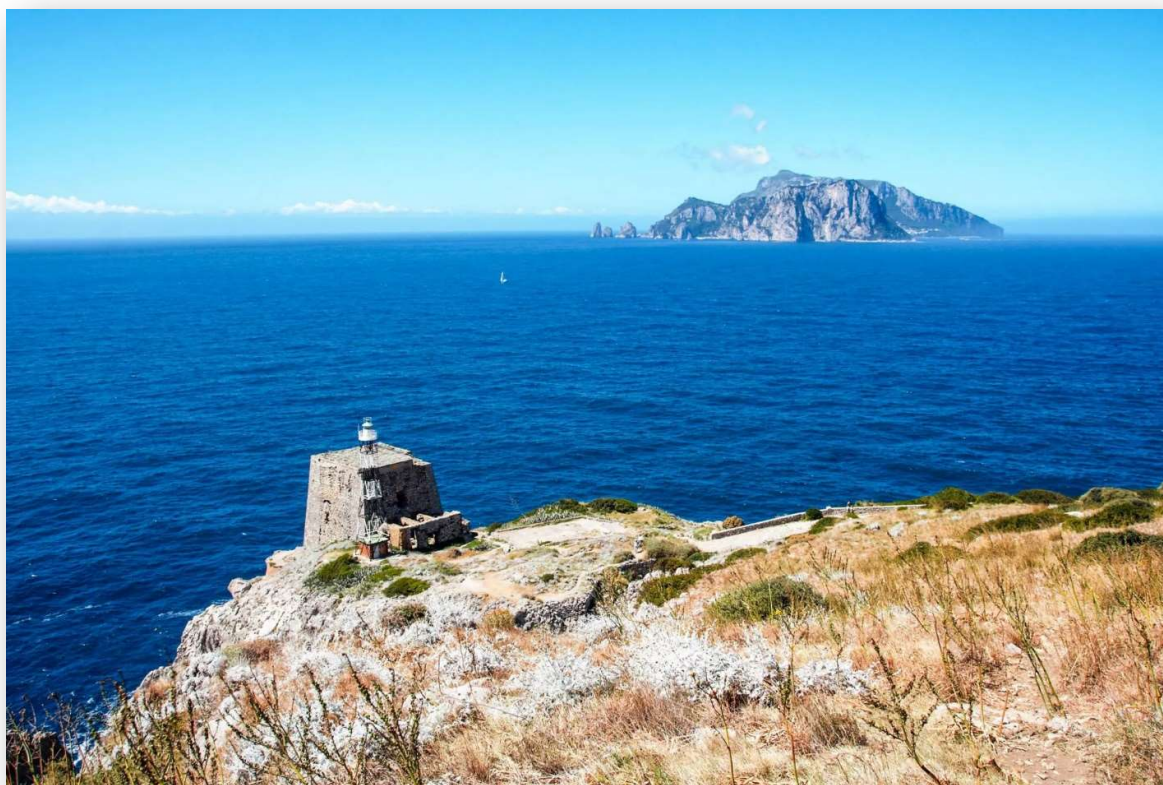
Passeggiata lungo il sentiero di Punta Campanella che ricalca l'antica "Via Minerva" greco-romana con viste panoramiche su Capri.

Caratteristiche tecniche del percorso:

il percorso si sviluppa sia sull'antico tracciato della via Minerva in basolato / roccia / terreno. Presenza di alcuni tratti da percorrere con attenzione, è obbligatorio pertanto l'utilizzo di scarpe da trekking.

Sentiero di Punta Campanella - difficoltà escursionistica – lunghezza 6 km - dislivello m. 300.

Al termine arrivo e sistemazione in Hotel, cena libera e pernottamento.



- Venerdì 22 settembre:

Prima colazione in Hotel. Incontro tra i partecipanti e la guida nei pressi del porto di Castellamare di Stabia. Partenza in aliscafo per Capri.

Passeggiata escursione e visita guidata alla villa romana di Tiberio: Villa Jovis (ticket € 6).

Pranzo libero.

Nel pomeriggio passeggiata lungo il sentiero del Pizzolungo con viste panoramiche sulla Grotte di Matermania, l'Arco Naturale ed il belvedere di Tragara sui Faraglioni. In alternativa giro dell'isola con barca per ammirare dal mare i Faraglioni, l'Arco Naturale e la splendida scogliera.

Caratteristiche tecniche dei percorsi:

entrambi i percorsi si sviluppano sulle tipiche stradine e scalinate di Capri con pavimentazione lapidea. Presenza di alcuni tratti da percorrere con attenzione, è obbligatorio pertanto l'utilizzo di scarpe da trekking.

Sentiero del Pizzolungo – difficoltà turistica – lunghezza 5 km - dislivello m. 200.

Sentiero di Villa Jovis – difficoltà turistica – lunghezza 5 km – dislivello m. 150

Al termine rientro a Castellamare di Stabia con Aliscafo. Cena libera e pernottamento.



- Sabato 23 settembre:

Prima colazione in Hotel. Partenza per Atrani. Passeggiata sul sentiero che conduce ad Amalfi.

Pranzo libero.



Nel pomeriggio visita di Amalfi.

Caratteristiche tecniche del percorso:

il percorso si sviluppa su sentiero con fondo misto terreno / roccia calcarea. Presenza di alcuni tratti da percorrere con attenzione, è obbligatorio pertanto l'utilizzo di scarpe da trekking.

Sentiero ad anello Atrani – Amalfi - Atrani - difficoltà turistica – lunghezza 3 km - dislivello m. 50.

Al termine rientro in albergo, cena libera e pernottamento.

- Domenica 24 settembre:

Prima colazione in Hotel. Partenza per Napoli dove incontreremo la guida che ci accompagnerà in una passeggiata nella storia di Napoli.

“Napoli Monumentale” è il tour giusto per conoscere la Napoli più elegante con il suo glorioso passato ricco dei monumenti più superbi della città.

Dalla **piazza del Municipio**, sorta sull'antico porto di Neapolis, e il **Castel Nuovo**, conosciuto come Maschio angioino sede dei regnanti angioini ed aragonesi, si proseguirà verso la **galleria Umberto I** e il **caffè Gambrinus**, simbolo della Napoli “belle époque”, conosciuto come il caffè delle sette porte e luogo di incontro per intellettuali e politici della città. Nei pressi dello storico caffè sarà possibile ammirare il famoso **teatro di San Carlo**, sorto anni prima della Scala di Milano e della Fenice di Venezia e il secentesco **Palazzo Reale**, simbolo del potere vicereale e borbonico.

Pranzo libero.

Caratteristiche tecniche del percorso:

il percorso si sviluppa su strade cittadine.

Al termine partenza per il rientro a Viterbo previsto in serata



A photograph of a forest scene. In the foreground, a large, light-colored tree trunk stands vertically. To its right, a large, rounded rock is covered in vibrant green moss. The background is filled with numerous other trees, their leaves creating a dense canopy of green. The lighting is soft and natural, suggesting a shaded forest environment.

Programma redatto dai Collaboratori per l'Indirizzo e Controllo delle
Attività:

- Ilo Berni
- Antonio Di Grottole
- Donatella Catteruccia
- Daniela Fiorucci
- Sergio Giacomelli
- Maria Grazia Giovanforte
- Gianfranco Ranelli
- Andrea Trasarti
- Liliana Zorzan

Foto di copertina di Maria Grazia Petrucci