



GAIA Cammina

aprile – maggio – giugno

2024

Anno 4 - numero 2/24





GAIA Cammina



Programma delle attività sportive e ricreative che verranno svolte nel secondo trimestre del 2024

Aprile

- Dom. 07.04.2024 – Torre Alfina: “Scialimata” e il castello
- Dom. 14.04. 2024 – Ferentillo – Eremo di Sant’Angelo
- Da Sab. 20 a Dom. 21.04.2024

“Città d’arte: Ravenna”

(Programma e costi indicati nella locandina)

- Sab. 27.04. 2023 – Latera “Sentiero delle tre chiese”

Maggio

- Sab. 04.05.2024 – Parco dell’Uccellina: “Giro delle 2 Torri”
- Dom. 12.05.2024 –Terminillo: Fonte Nova – rifugio Maiolica
- Da Gio. 16 a Dom. 19.05.2024

“Gita di Primavera - Tour dei Laghi”

(Programma e costi indicati nella locandina)

- Dom. 26.05.2024 – Colfiorito – Monte Orve (anello)

Giugno

- Da Dom. 02 a Dom. 09.06.2024

“Settimana mare-trekking: Isola d’Elba”

(Programma e costi indicati nella locandina)

- Sab. 15.06.2024 – Monte Amiata: Riserva del Pigelleto
- Dom. 23.06.2024 – Monte Orsello e Pizzo delle Fosse
- Dom. 30.06.2024 – Colle Val d’Elsa: “Anello del fiume azzurro”

Le nostre gite del 2024

Gennaio – “Luminarie di Salerno – Napoli centro storico”
Febbraio – Città d’arte - “Todi e Deruta”
Aprile - Città d’arte - “Ravenna”
Maggio – “Gita di primavera - Lago di Garda e Lago D’Iseo”
Giugno – “Settimana mare – trekking - Isola d’Elba”
Agosto – “Settimana nelle dolomiti - San Vigilio di Marebbe”
Settembre – Gita di fine estate

Trekking

“In attesa del Giubileo”

2024 - “Via Francigena” da Siena ad Acquapendente

2025 - “Via Francigena” da Acquapendente a Roma

-----000-----

È possibile tesserarsi per l’anno 2024 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

Le nostre convenzioni

Presentando la tessera di **GAIA Cammina** negli esercizi convenzionati potrai usufruire di sconti e agevolazioni per i tuoi acquisti e consumazioni



BRUMASTREET

Via C. Dobici, 37 – Viterbo

10% di sconto

SALEWAOUTLET
VALMONTONE

Valmontone Outlet

10% di sconto



Via della Vite, 31 - Roma

10% di sconto



Via Ardea, 3/a - Roma

Via Mentana, 4 - Terni

10% di sconto



Via Sant'Antonio, 3 - Viterbo

10% di sconto



Via Mazzini, 5 - Viterbo

5% di sconto



GAIA Cammina

dal Giovedì 16 a Domenica 19 maggio 2024

“Tour dei laghi”

Gita di Primavera ai laghi di Garda e d'Iseo



Costo: € 379,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento B&B
- € 523,00 a persona in camera singola con trattamento B&B – **Pranzi e Cene:** non compresi – **Inizio prenotazioni:** Subito – **Termine prenotazioni:** 07/04/2024 –
Acconto: € 205,00 – **Partenza in Bus Gran Turismo:** ore 7:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri) - Viterbo –
Allenamento di Fitwalking - Info. 348 8861919

Dal 16 al 19 maggio Gaia propone una breve vacanza sul lago di Garda, il lago più grande d'Italia, una distesa blu stretta tra montagne ripide e verdi pianure.

Durante il soggiorno non potrà mancare la visita al vicino lago d'Iseo, gemma di rara bellezza dove natura e arte si fondono in maniera armonica.

Alloggeremo a Sirmione presso l'“**Hotel Gardenia ******” ubicato nel centro della città. Usufruiremo del trattamento B&B (sola colazione).

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

- **euro 359,00** a persona in **camera doppia o matrimoniale con trattamento B&B**
- **euro 523,00** a persona in **camera singola con trattamento B&B**

Per la cena è possibile usufruire della convenzione con il ristorante "La Lisca", situato di fronte all'albergo, pagando € 22,00 a pasto direttamente al ristorante.

Posti a disposizione per il trasporto con il bus sono 35.

- **La quota comprende inoltre:**

trasporto in bus, costo del soggiorno dell'autista che rimane a nostra disposizione, mance per il personale dell'Hotel e contributo spese per l'associazione.

- **Non inclusi nella quota:**

La tassa di soggiorno, i pranzi, le cene, le guide e tutto quanto non indicato alla voce “La quota comprende”.

Le prenotazioni termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 07/04/2024.

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 il costo del bus.



PROGRAMMA:

- Giovedì 16 maggio:

Partenza alle ore 7:00 da Viterbo, *Parcheggio in Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri)*, in Bus Gran Turismo.

Pranzo libero.

Arrivo a **Mantova**. Visita guidata della città resa dai Gonzaga, insieme ai più grandi artisti del tempo, un gioiello del Rinascimento italiano.

Al termine proseguiremo per Sirmione.

Arrivo e sistemazione in Hotel. Cena libera.



- Venerdì 17 maggio:

Prima colazione in Hotel e partenza per Iseo.

Passeggiata lungo l'Antica Strada Valeriana, che costituì per millenni il passaggio obbligato verso la Valle Camonica. L'itinerario, molto suggestivo perché sempre accompagnato dalla vista del lago d'Iseo e dei monti circostanti, si presenta come armonioso incontro tra paesaggio, arte e storia.

Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita di Iseo. Il capoluogo del lago conserva la conformazione dell'antico borgo medievale con la caratteristica struttura a vicoli e case torri. Per gli amanti delle curiosità: Piazza Garibaldi, circondata da edifici con portici, ospita il primo monumento eretto in Italia a Garibaldi (1883)



Rientro in albergo. Cena libera.

- Sabato 18 maggio:

Prima colazione in Hotel e partenza per il Parco Avventura delle Busatte.

Passeggiata lungo il caratteristico “Sentiero delle Busatte Tempesta”. Una bella escursione panoramica che permette di ammirare il tratto di lago di Garda che si sviluppa tra Torbole e località Tempesta.

I pannelli didattici che accompagneranno il cammino lungo tutto il percorso ci illustreranno molte delle peculiarità geologiche e naturalistiche di questi luoghi. Un'altra caratteristica di questo sentiero, che lo rende veramente particolare, sono le scalinate di ferro che permettono di superare tre costoni rocciosi a picco sul lago davvero molto panoramici.



Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita di Riva del Garda. La cittadina e i suoi dintorni sono così ricchi di ulivi, limoni e palme che sembra quasi di trovarsi sul mare, ma le montagne che la circondano ci ricordano che non siamo lontani dalle Dolomiti del Trentino.

Rientro in albergo, cena libera.

- Domenica 19 maggio:

Prima colazione in Hotel e partenza per **Verona**. Visita guidata alla scoperta della città dell'amore, una città magica in cui arte, storia e cultura si uniscono per regalare meravigliosi ricordi. Famosa in tutto il mondo come patria di Romeo e Giulietta.

Pranzo libero.

Partenza per il rientro a Viterbo previsto in serata





GAIA Cammina



“Mare-Trekking all’isola d’Elba” dal 02 Giugno al 09 Giugno 2024

Costo: € 580,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento di mezza pensione
- € 720,00 a persona in camera singola con trattamento di mezza pensione – **Pranzi:** non compresi
– **Inizio prenotazioni:** Subito – **Termine prenotazioni:** 31/01/2024 – **Acconto:** € 160,00 – **Partenza in Bus Gran Turismo:** ore 8:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri)
- Viterbo – Allenamento di Fitwalking

- Dal 2 Giugno al 9 Giugno 2024 GAIA propone una settimana di “Mare-Trekking all’Isola d’Elba” -
Alloggeremo presso l’“**Hotel Residence Le Acacie ******”. Il Club Hotel è immerso in un territorio perfetto per un soggiorno tra relax, benessere, divertimento e sport. Affacciato sulla spiaggia di Naregno, a pochissimi km da Capoliveri e Porto Azzurro, è il punto di partenza ideale per un tour alla scoperta dei segreti dell’Elba!

Quota di partecipazione:

- in **camera doppia o matrimoniale euro 580,00** a persona;
- in **camera singola euro 720,00** a persona;

Posti a disposizione: 30

La quota comprende:

- viaggio A/R in Bus GT da 30 posti, traghetto e Bus per raggiungere l’Hotel;
- trattamento di ½ pensione con:
 - Cena con 3 menù a scelta da una variazione di piatti regionali e locali;
 - Buffet di verdure, dolce e frutta;
 - Bevande ai pasti (½ acqua minerale e un ¼ di vino);
 - Colazione a buffet con cibi dolci e salati.



La quota di partecipazione comprende inoltre:

- wi-fi gratuito;
- Ingresso alla piscina, Servizio spiaggia con ombrelloni e lettini;
- Mance per il personale dell’Hotel e contributo spese per l’associazione.

Durante il soggiorno verranno fatte escursioni a piedi facoltative.

Non comprende:

- Tassa di soggiorno, ed eventuali extra (caffè, amari, liquori ecc.).

Le prenotazioni inizieranno dalla data di pubblicazione di questa locandina con il versamento di un anticipo di € 160,00 e termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 31/01/2024, il saldo verrà effettuato in loco.

La partenza è prevista il giorno 02 giugno 2024 alle ore 8:00 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 il costo del bus.



Elba, la “Perla dell’Arcipelago Toscano”

Fare trekking non significa necessariamente sottoporsi a lunghe e stancanti camminate dal ritmo incessante: piuttosto è vero il contrario poiché il trekking è bello anche perché ci mette in contatto con la natura che ci circonda. Mantenere un passo lento ma costante è il modo ideale per assaporare suoni, colori e profumi del paesaggio che ci circonda.

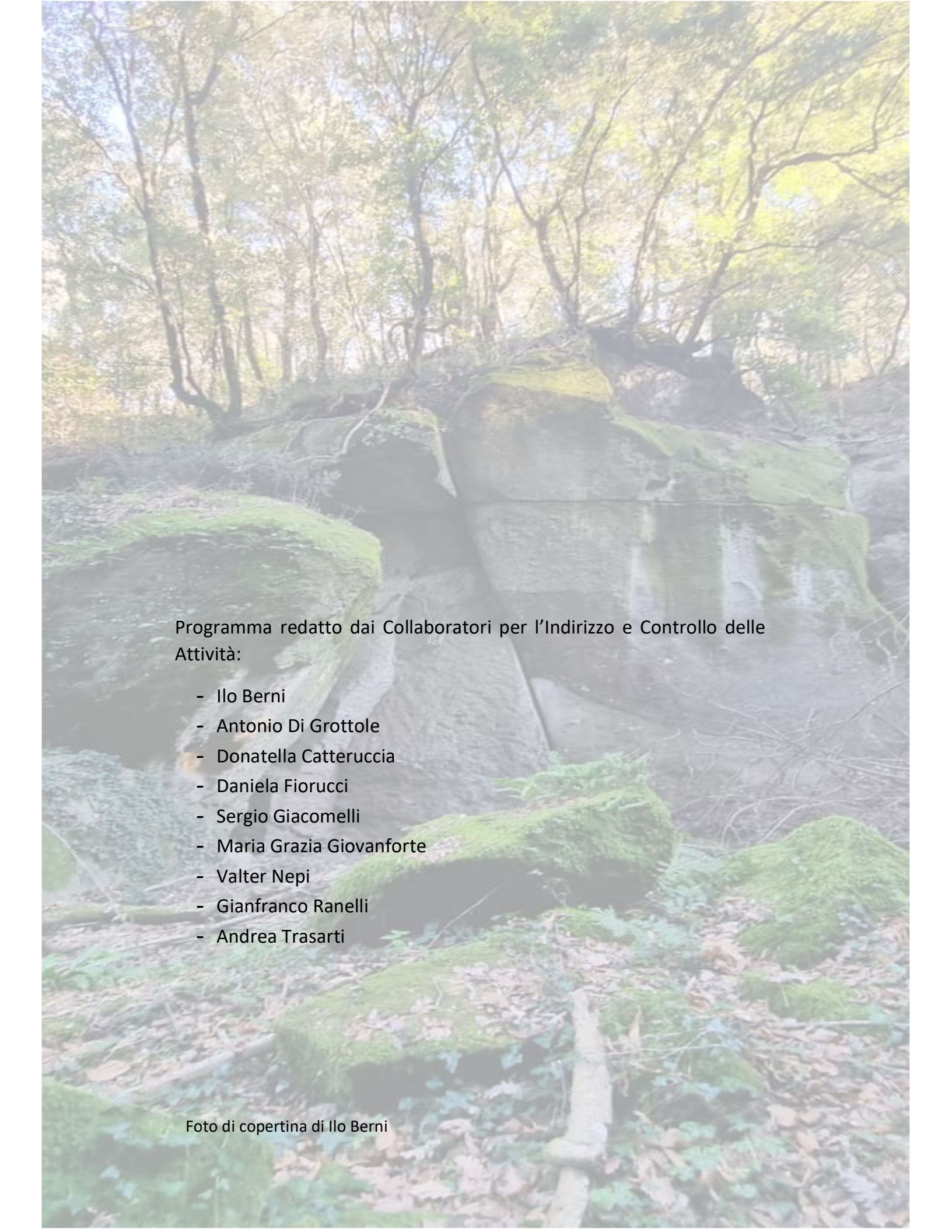
L’incredibile intreccio eterogeneo di paesaggi rocciosi, spiagge dall’acqua cristallina, boschi e conformazioni minerarie rende l’Isola d’Elba uno dei posti migliori dove praticare il trekking. Passeggiando anche solo per qualche ora ci troveremo infatti in posti completamente diversi rispetto a quelli da cui saremo partiti, immersi nella meraviglia di un paesaggio che cambia e si trasforma ad ogni curva. Ci troveremo circondati da splendidi paesaggi fatti di ginestra, corbezzolo, ginepro, mirto e boschi di castagno, avvolti dai profumi di brezza marina, rosmarino e lavanda in strapiombi rocciosi che vanno giù fino al mare e nel verde a perdita d’occhio nella macchia mediterranea.

Un’antica e affascinante leggenda collega le sette isole dell’Arcipelago Toscano ad *Afrodite*, Dea greca della Bellezza e dell’Amore. La storia narra che la Dea, uscendo dalle acque del mare per raggiungere su una spiaggia *Eros*, il Dio dell’Amore, cercò di aggiustarsi in dosso la collana di perle che le era stata donata da *Paride*, principe di Troia, ma il filo del gioiello si ruppe e sette di queste caddero nelle acque del Mar Tirreno. Sorprendentemente le perle non affondarono, ma rimasero a galla e si trasformarono nelle sette isole meravigliose dell’Arcipelago Toscano, così come le conosciamo oggi.

Percorrendo pochi chilometri a piedi potremo partire dal mare e arrivare in montagna. Non esiste nel Mediterraneo un'altra isola nella quale si trovi insieme una montagna di granito alta più di 1000 metri e, a 2 ore di cammino, una delle zone minerarie più interessanti del mondo.

All'Elba un'escursione di pochissimi chilometri, fatta con calma, per vedere ed ascoltare, sarà fonte di mille scoperte. Visitare l'Elba nei mesi più tranquilli della primavera, ci permetterà di scoprire valori storici, culturali e naturali ormai dimenticati.





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
- Valter Nepi
- Gianfranco Ranelli
- Andrea Trasarti

Foto di copertina di Ilo Berni