



GAIA Cammina

luglio – agosto – settembre

2024

Anno 4 - numero 3/24





GAIA Cammina



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

Luglio

- Dom. 07.07.2024 – Riserva naturale Monte Penna
- Dom. 14.07. 2024 – Oasi del Lago Secco
- da Sab. 20.07 a Dom. 21.07.2024 –
“Fine settimana nei monti della Laga”
(Programma e costi verranno indicati nella locandina)
- Sab. 27.07. 2023 – **“Città d’arte: Radicofani”**
(Programma e costi verranno indicati nella locandina)

Agosto

- Dom. 04.08.2024 – Cima d’Arme da Poggio Bustone
- Dom. 11.08.2024 – **“Ferragosto con GAIA”**
- Da Sab. 24 a Sab. 31.08.2024
“Settimana nelle Dolomiti: San Vigilio di Marebbe”
(Programma e costi verranno indicati nella locandina)

Settembre

- Sab. 07.09.2024 – Valnerina: Vallo di Nera – Castel San Felice
- Sab. 14.09. e Dom. 15.09.2024
“Città d’arte: Ferrara”
(Programma e costi verranno indicati nella locandina)
- da Mar. 24.09 a Sab. 28.09.2024
“Via Francigena” da Siena ad Acquapendente
(Programma e costi verranno indicati nella locandina)

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 - Città d’arte - “Ferrara”
Ottobre – La Petra d’Abruzzo
Novembre – Napoli sotterrata e le ville

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



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 24 al 31 agosto 2024

SETTIMANA NELLE DOLOMITI

- SAN VIGILIO DI MAREBBE -

Costo: € 840,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento di mezza pensione
- € 910,00 a persona in camera singola con trattamento di mezza pensione - **Pranzi:** non compresi
- **Inizio prenotazioni:** Subito - **Termine prenotazioni:** 11/04/2024 - **Acconto:** € 189,00 - **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 24 al 31 Agosto 2024 GAIA propone una settimana a S. Vigilio di Marebbe nella Valle di Mareo, ai margini della Val Badia -

Alloggeremo presso l'**Hotel Resa Blanca** *** situato a 5 minuti a piedi dal centro del paese.

La quota di partecipazione:

- in camera doppia o matrimoniale è di € 840,00 a persona;
- in camera singola è di € 910,00 a persona;
- **Posti a disposizione: 40**

La quota comprende:

- viaggio A/R in Bus GT (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.
 - Menu di tre portate (a scelta fra tre primi e tre secondi).
 - Cucina regionale e locale.
 - Buffet di insalate e verdure.
 - 1 cena ladina con accompagnamento musicale.
 - Bevande ai pasti (acqua naturale e un ¼ di vino).
 - Colazione: cioccolata e tè serviti al tavolo; selezione di succhi di frutta; pane fresco; burro, miele e marmellate; specialità regionali di affettati, speck e formaggi; fantasie di muesli e yogurt, macedonia di frutta fresca; torte fatte in casa ogni giorno.
 - A richiesta cucina senza glutine, senza lattosio e vegetariana.

La quota di partecipazione comprende inoltre:

- My Dolomiti Card per ricevere molte agevolazioni e riduzioni negli esercizi convenzionati.
- Wi-fi gratuito nelle aree comuni dell'hotel;
- Accesso (tutti i giorni dalle ore 16 alle ore 19, escluso il sabato) all'area relax con: Bagno turco con cielo stellato, Doccia fresca nebulizzata con effetto rivitalizzante e aroma di menta, Pediluvio Kneipp per rinforzare il sistema immunitario, Doccia a pioggia tropicale con acqua calda e aroma di mango, Tepidarium (seduta riscaldata) per un profondo rilassamento, Sauna finlandese con i benefici del calore secco e dell'alta temperatura, Vasca idromassaggio per stimolare la circolazione



- sanguigna (Accappatoi e asciugamani a disposizione gratuitamente).
- Sala fitness con diversi attrezzi.
- 2 escursioni accompagnati da una guida dell'albergo.
- 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, pranzo al sacco ecc.).

Le prenotazioni inizieranno dalla data di pubblicazione di questa locandina con il versamento di un anticipo di € 189,00 e termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 11/04/2024, il saldo verrà effettuato in loco.

La partenza è prevista il giorno 24 agosto 2024 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.



San Vigilio di Marebbe (*Al Plan de Mareo* in lingua ladina),

è un incantevole centro abitato situato nella Valle di Mareo, ai margini della Val Badia, in Alto Adige, posizionato in una conca tra Plan De Coronas, il Pizzo delle Pietre e Paraccia da una parte, e dal monte Pares e Piz de Plaies dall'altra parte della tranquilla vallata.

Grazie al suo pittoresco centro storico con le tradizionali abitazioni ladine, la cornice naturale dominata dalla maestosità delle Dolomiti Patrimonio Mondiale dell'UNESCO e l'ospitalità dei suoi abitanti, questa piccola frazione del comune di Marebbe può vantare di essere una tra le più apprezzate mete turistiche del Trentino-Alto Adige, sia durante la stagione estiva che durante quella invernale.



Il paese fa parte del comprensorio turistico Plan de Corones ed è immerso in uno dei più incantevoli



parchi naturali della regione: il Parco Naturale Fanes - Senes - Braies. Gli animali selvatici, i laghetti alpini, i sentieri escursionistici, le baite e i rifugi, i grandi boschi, i prati a pascolo e l'aria pura di montagna rendono questo territorio la destinazione perfetta per una vacanza a contatto diretto con la natura.

Situato a un'altitudine di 1.285 metri e contando circa 1.200 abitanti, S. Vigilio è uno dei cuori pulsanti della Ladinia, la regione culturale in cui viene parlato il ladino, un'antichissima lingua retoromanza. La cultura, le antiche tradizioni, i miti, le

leggende e la cucina genuina appartenenti a questa cultura sono orgogliosamente sentite e vissute dalla popolazione ancora tutt'oggi in modo molto intenso.

Al Plan de Mareo, si sviluppa attorno alla sua chiesa parrocchiale, che accoglie gli abitanti della zona dal lontano XIII secolo. L'edificio di culto, con la facciata barocca e il campanile in stile gotico, sorge vicino alla statua di Katharina Lanz, la Giovanna d'Arco del Tirolo, che combatté contro i francesi. In questo piccolo centro abitato della Valle di Mareo, oltre alle incantevoli residenze nobiliari come La Gran Ciasa o il castello di Ras, si possono anche ammirare *les viles*, le tradizionali abitazioni ladine. Questa piccola perla nel cuore della Ladinia è la destinazione ideale per chi vuole lasciarsi alle spalle il caos della città e trascorrere una splendida vacanza attiva.

L'estate a San Vigilio è l'occasione per avventurarsi a piedi, in mountain bike o a cavallo nel Parco Naturale Fanes – Senes - Braies, nel cuore delle Dolomiti. Numerosi sono i sentieri escursionistici che portano alla scoperta dei panorami più mozzafiato di questa terra, dallo spettacolare Lago di Braies dal color smeraldo alla cima di Plan de Corones. Anche gli appassionati di alpinismo e raccolta di funghi, troveranno svariate opportunità per seguire le loro passioni. Il paese altoatesino è un paradiso per gli amanti della natura e dell'avventura





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 Giorgia Citino