



# **GAIA Cammina**

**aprile – maggio – giugno**

**2023**

**Anno 3 - numero 2/23**







# GAIA Cammina



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

## Aprile

- Sab. 01.04.2023 – da Montecchio a Santa Restituta
- Dom. 16.04.2023 – S. Quirico – Pienza (anello)
- da Sab. 22.04 a Lun. 24.04. 2023

### **“Gradara – S. Leo – San Marino - Urbino”**

(Programma e costi indicati nella locandina)

- Dom. 30.04.2023 – Mazzano – Calcata (anello)

## Maggio

- Dom. 07.05.2023 – Cerveteri – Anello delle 5 cascate e necropoli della Banditaccia
- Dom. 14.05.2023 – Canale Monterano – Solfatara – Cascata Diosilla (anello)
- Sab. 20.05.2023 – Castello di Acerra - Monte Maggiore
- da Gio. 25.05 a Dom. 28.05.2023

### **“Gita di Fine Inverno a Sorrento e Capri”**

(Programma e costi indicati nella locandina)

## Giugno

- Dom. 04.06.2023 – Selva dell’Amone (con il CAI Rieti)
- Sab. 10.06.2023 – “Cammino nei Parchi” (con il CAI Lazio)
- Sab. 17.06.2023 – Val Nerina: Monte La Pelosa
- da Sab. 24.06 a Sab. 01.07. 2023

### **“Settimana al mare a Tropea”**

(Programma e costi indicati nella locandina)

-----000-----

## **Le nostre gite del 2023**

23 luglio-30 luglio - Settimana nelle dolomiti

21-24 settembre – Gita di fine estate

Ottobre - Trekking “Il cammino di Francesco” (parte)

-----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](mailto:gaiacammina@gmail.com)**

**pec: [gaiacammina@pec.it](mailto:gaiacammina@pec.it)**

**[www.facebook.com/GAIACammina](http://www.facebook.com/GAIACammina)**



# GAIA Cammina



da Sabato 22 a Lunedì 24 aprile 2023

“Gradara – S. Leo – S. Marino - Urbino”

**Costo:** € 205,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento B&B  
- € 255,00 a persona in camera singola con trattamento B&B – **Pranzi e Cene:** non compresi – **Inizio prenotazioni:** Subito – **Termine prenotazioni:** 10/03/2023 –  
**Acconto:** € 135,00 – **Partenza in Bus Gran Turismo:** ore 8:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri) - Viterbo – Allenamento di Fitwalking

Dal 22 al 24 aprile Gaia propone una breve vacanza in Romagna, la terra del sorriso e dell'accoglienza.

**Visiteremo**, accompagnati da una nostra guida, **Gradara**, conosciuta per la sua Rocca palcoscenico della storia d'amore di Paolo Malatesta e Francesca da Rimini, resa immortale dai versi del Canto V dell'Inferno di Dante; **S. Leo**, meravigliosa capitale d'arte, citata da Dante Alighieri nella Divina Commedia, fulcro della regione storica del Montefeltro; **S. Marino**, la più antica Repubblica del mondo; **Urbino**, culla del Rinascimento di cui conserva ancora oggi il fascino artistico e l'eredità architettonica.

Alloggeremo a **Gabicce Mare** presso l'“**Hotel Nobel \*\*\*\***”.

**Usufruiremo del trattamento B&B (sola colazione).**

La quota di partecipazione per 3 giorni e 2 notti è di:

- **euro 205,00** a persona in **camera doppia o matrimoniale** con **trattamento B&B**
- **euro 255,00** a persona in **camera singola** con **trattamento B&B**

**Posti a disposizione sono 25.**

**La quota comprende inoltre:**

trasporto in bus GT , guida per le visite a Gradara, S. Leo e S. Marino, 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 inizieranno dalla data di pubblicazione di questa locandina e termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 10/03/2023,

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 il costo del bus.**



## **PROGRAMMA:**

### **- Sabato 22 aprile:**

Partenza alle ore 8:00 da Viterbo, *Parcheggio in Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri)*, in Bus Gran Turismo.

Arrivo e sistemazione in Hotel.

Pranzo libero.

Alle ore 15 incontro con la guida per poi trasferirci a **Gradara**. Visita guidata della Rocca Castello di Gradara. Nella monumentale Rocca malatestiana, oggi di proprietà del demanio, sono custodite importanti opere d'arte del Quattrocento come la pala d'altare di Andrea della Robbia e una "Madonna con Bambino e Santi" di Giovanni Santi – padre di Raffaello.

Un'antica tradizione racconta che proprio tra le mura della Rocca abbia avuto luogo, sul finire del XIII secolo, il feroce assassinio degli amanti Paolo Malatesta e Francesca da Rimini, o da Polenta, ad opera del tradito Giovanni (Gianciotto) Malatesta detto 'Lo Sciancato'. Questa triste storia di sangue è stata resa immortale dai celebri versi di Dante Alighieri nel V Canto dell'Inferno della Divina Commedia.

Al termine ritorno a Gabicce.

Cena libera.

### **- Domenica 23 aprile:**

Prima colazione in Hotel e partenza, accompagnati dalla guida, per San Leo. L'antichissimo borgo situato su un enorme masso roccioso tutt'intorno invalicabile, alle spalle della Repubblica di San Marino e della Riviera di Rimini. Visita della Fortezza legata soprattutto alla vita del famoso mago ed alchimista Giuseppe Balsamo, Conte di Cagliostro, "ospite" misterioso ed enigmatico delle sue prigioni.

Pranzo libero nelle vie dell'antico borgo medievale.

Al termine trasferimento a San Marino per la visita guidata del centro storico.

San Marino è una delle repubbliche più antiche al mondo e ha conservato gran parte della sua antica architettura. L'omonima capitale sorge sui pendii del monte Titano ed è conosciuta per il centro storico medievale circondato da mura e per le viuzze acciottolate. Sui tre picchi del monte sorgono le tre torri, fortezze risalenti all'XI secolo.

Al termine ritorno a Gabicce.

Cena libera.

### **- Lunedì 24 aprile:**

Prima colazione in Hotel e trasferimento a Urbino. In mattinata visita della città con il rinascimentale Palazzo Ducale, la Galleria Nazionale Marche, il Duomo, San Bernardino splendida costruzione attribuita al Bramante e il Borgo Medievale.

Pranzo libero

Partenza per il rientro a Viterbo previsto in serata.



# GAIA Cammina



dal **Giovedì 25 a Domenica 28 maggio 2023**

**“Il tour delle Sirene”**

**Gita di fine inverno a Sorrento e Capri**

**Costo:** € 398,00 a persona in camera doppia o matrimoniale - vista mare - € 368,00 a persona in camera doppia o matrimoniale-vista aranceti - € 458,00 a persona in camera singola- vista mare - € 428,00 a persona in camera singola-vista aranceti – **Trattamento di mezza pensione – Inizio prenotazioni: Subito – Termine prenotazioni: 20/03/2023 – Acconto: € 179,00 – Partenza in Bus Gran Turismo: ore 7:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri) - Viterbo – Allenamento di Fitwalking**

Dal 25 al 28 maggio 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: // *salotto del mondo*.

Alloggeremo presso l’**“Hotel Klein Wine \*\*\*”** delizioso hotel costruito a picco sul mare, nel punto più panoramico della Penisola Sorrentina.

Usufruiremo del trattamento di **mezza pensione**.

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

- **euro 398,00** a persona in **camera doppia o matrimoniale con vista mare**
- **euro 368,00** a persona in **camera doppia o matrimoniale con vista aranceti**
- **euro 458,00** a persona in **camera singola con vista mare**
- **euro 425,00** a persona in **camera singola con vista aranceti**

**Posti a disposizione per il trasporto con il bus sono 26.**

**La quota comprende inoltre:**

trasporto in bus, guide che ci accompagneranno per le intere giornate, 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, i biglietti d’ingresso per le visite a chiese, musei, giardini e quant’altro indicato nel programma.

Le prenotazioni termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 20/03/2023.

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 il costo del bus.**

## **PROGRAMMA:**

### **- Giovedì 25 maggio:**

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

Incontro tra i partecipanti e le guide in tarda mattinata nei pressi di Anagni. Proseguimento in bus per Maiori. Passeggiata lungo il Sentiero dei Limoni e visita di un antico limoneto con degustazione di prodotti a base di limone.

Pranzo al sacco.

Nel pomeriggio partenza per il passeggiata lungo l'antica scalinata di collegamento da Minori a Ravello. Visita guidata del centro storico di Ravello ed una villa a scelta tra Villa Cimbrone o Villa Rufolo (ticket € 7).

### **Caratteristiche dei percorsi:**

entrambi i percorsi si sviluppano sulle tipiche scalinate in pietra della costiera amalfitana, fra muretti a secco, vicoletti e stradine. Presenza di alcuni tratti da percorrere con attenzione, è obbligatorio pertanto l'utilizzo di scarpe da trekking.

- Sentiero dei limoni da Maiori a Minori – difficoltà turistica – lunghezza 3 km – dislivello m. 150

- Sentiero da Minori a Ravello – difficoltà turistica – lunghezza 3 km – dislivello m. 350

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



### **- Venerdì 26 maggio:**

Prima colazione in Hotel. Incontro tra i partecipanti e le guide nei pressi del porto di Sorrento. Partenza in aliscafo per Capri.

Passeggiata a circuito lungo il sentiero del Pizzolungo con viste panoramiche sulla



Grotte di Maternania, l'Arco Naturale ed il belvedere di Tragara sui Faraglioni.

Pranzo al sacco

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

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 Sorrento con Aliscafo.

Rientro in albergo, cena e pernottamento.



**- Sabato 27 maggio:**

Prima colazione in Hotel. Incontro tra i partecipanti e le guide nei pressi di Castellammare. Passeggiata attraverso il centro storico ed il Bosco di Quisisana con visita guidata al Museo Archeologico di Stabia "Libero D'Orsi" (ticket € 6). Salita al Faito dalla Circumvesuviana di Castellammare con la storica Funivia che in 8 minuti raggiunge quota 1100 metri sopra il livello del mare sul Monte Faito (ticket A/R € 8). Passeggiata nella faggeta secolare fino al panoramico belvedere su Positano.

Pranzo al sacco

Caratteristiche tecniche dei percorsi:

entrambi i percorsi si sviluppano su sentieri misti terreno / roccia calcarea. Presenza di alcuni tratti da percorrere con attenzione, è obbligatorio pertanto l'utilizzo di scarpe da trekking.

Sentiero da Castellammare al Bosco della Quisisana - difficoltà turistica – lunghezza 5 km - dislivello m. 200.

Sentiero del Faito - difficoltà escursionistica – lunghezza 7 km - dislivello m. 300.



Al termine ridiscesa a Castellammare in funivia.

Rientro in albergo, cena e pernottamento.

**- Domenica 28 maggio:**

Prima colazione in Hotel. Incontro tra i partecipanti e le guide nei pressi di Sorrento. Spostamento in bus nei pressi di Termini, Massa Lubrense. Passeggiata lungo il sentiero di Punta Campanella che ricalca l'antica "Via Minerva" greco-romana con viste panoramiche su Capri.

Pranzo al sacco.

**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 partenza per il rientro a Viterbo previsto in serata



**Equipaggiamento consigliato per effettuare i 4 giorni:**

Per effettuare le escursioni è obbligatorio utilizzare bastoncini e scarpe da trekking. Inoltre, è consigliabile indossare un abbigliamento tecnico a strati per affrontare al meglio le varie temperature della stagione, avere uno zaino con all'interno almeno due litri di acqua, snack energetici, indumenti di ricambio, giacca e cappello antipioggia.



# GAIA Cammina



**“Settimana al mare a Tropea”**  
**dal 24 Giugno al 01 Luglio 2023**

**Costo:** € 680,00 a persona in camera doppia o matrimoniale con trattamento di mezza pensione  
- € 925,00 a persona in camera singola con trattamento di mezza pensione – **Pranzi:** non compresi  
- **Inizio prenotazioni:** Subito – **Termine prenotazioni:** 10/03/2023 – **Acconto:** € 185,00 – **Partenza in Bus Gran Turismo:** ore 8:00 dal Parcheggio Via S. Camillo de Lellis (davanti caserma Carabinieri)  
- Viterbo – Allenamento di Fitwalking

- Dal 24 Giugno al 01 Luglio 2023 GAIA propone una settimana a Tropea la “Perla della Costa degli Dei” -

Alloggeremo presso il “Mediterranean Boutique Hotel \*\*\*\*”, situato a 100 mt dalla spiaggia e a 400 metri dallo splendido centro storico.

Quota di partecipazione:

- in camera doppia o matrimoniale euro **680,00** a persona;
- in camera singola euro **925,00** a persona;

**Posti a disposizione: 35**

**La quota comprende:**

- viaggio A/R in Bus GT da 52 posti;
- trattamento di ½ pensione con:
  - Aperitivo di benvenuto;
  - Cena con menù a scelta da una variazione di piatti regionali e locali, buffet di verdure e frutta;
  - Bevande ai pasti (½ acqua minerale e un ¼ di vino);
  - Colazione a buffet con cibi dolci e salati da gustare presso la nostra terrazza vista mare.

**La quota di partecipazione comprende inoltre:**

- wi-fi gratuito;
- Ingresso alla terrazza panoramica da cui ammirare il suggestivo panorama;
- Servizio spiaggia con ombrelloni e lettini;
- Mance per il personale dell’Hotel e contributo spese per l’associazione.
- Durante il soggiorno verranno fatte due escursioni a piedi, facoltative, nei dintorni di Tropea.

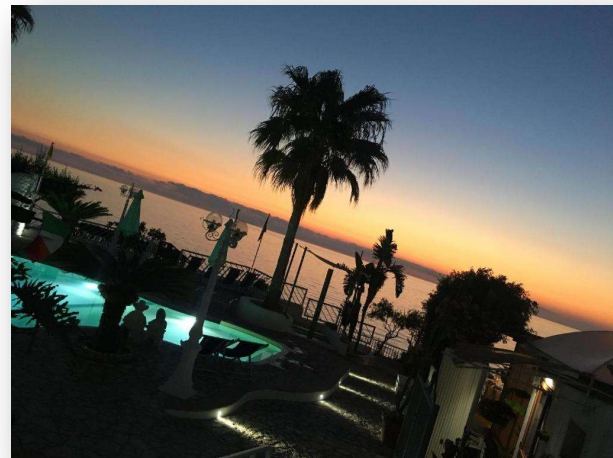
**Non comprende:**

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

**Le prenotazioni** inizieranno dalla data di pubblicazione di questa locandina con il versamento di un anticipo di € 185,00 e termineranno ad esaurimento dei posti, comunque non oltre il 10/03/2023, il saldo verrà effettuato in loco.

**La partenza** è prevista il giorno 24 giugno 2023 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.**







### **Tropea, la “Perla del Tirreno”,**

Una località da cartolina che offre non solo turismo balneare ma anche le tradizioni autentiche della Calabria. Tropea si trova lungo la “costa degli Dei, uno dei litorali più e belli e conosciuti della Calabria. La parte più antica della città troneggia imperturbabile e maestosa, su un’alta scogliera a picco sul mare Tirreno, ed affacciarsi, da questa terrazza naturale, è come godersi, in prima fila, le inquadrature di un film da sogno, con le sue bianche spiagge e il mare cristallino, dalle mille sfumature di blu. Il borgo di Tropea è un piccolo gioiello, uno scrigno di vicoli e vicoletti che si snodano nei belvedere che si affacciano sul blu del mar Tirreno. Qui si concentrano numerosi luoghi d’interesse turistico come la Cattedrale di Maria Santissima di Romania, in stile romanico e risalente al 1100, il Museo Diocesano, Piazza Ercole, e il Santuario di Santa Maria dell’Isola che si erge su un promontorio di arenaria dominando dall’alto la città. Si raggiunge tramite una scalinata, ricavata sapientemente, nella roccia. Giunti in cima si gode uno dei panorami più belli e fotografati della Calabria.

Le origini di Tropea sono molto antiche, e la sua posizione strategica di terrazza sul mare, le ha donato da sempre un ruolo importante. Per questo, sono molte le legende, che ne narrano le origini aumentandone il fascino.

La prima narra di Ercole che, di ritorno dalla Spagna, peregrinando alla ricerca del mitico “Vello d’oro”, arriva in Calabria. Rimane talmente ammirato dal luogo, a strapiombo sul mare, che qui, decide di fondare la sua città. Infatti, per molto tempo, il suo nome è stato “Portoercole”.

La seconda, invece, vede Scipione l’Africano come fondatore, il quale, dopo la conquista di Cartagine, dedicò la fondazione di Tropea, alle divinità che lo avevano aiutato, chiamandola “Tropheum”, che poi sarebbe diventata Tropea.

Tropea è nota per le sue bellezze naturalistiche, le spiagge e le acque che si confondono con il cielo; ma quello che la caratterizza e descrive la sua forte identità è la cucina, con piatti ricchi di sapore e prodotti della terra unici al mondo, come la rinomata e dolcissima cipolla rossa di Tropea a marchio IGP. Le ricette calabresi rivelano il loro gusto deciso, basti pensare alla piccantissima ‘nduja - e, in generale, alle delizie firmate dal peperoncino.







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 Torlini