



Club Alpino Italiano
Sezione di Cassano d'Adda
SOTTOSEZIONE TREZZO SULL'ADDA
(MI)

Via Padre Benigno Calvi 1 c/o Villa Gina - Loc. Concesa
20056 Trezzo sull'Adda (MI) Tel. 02.90964544
apertura sede: martedì e giovedì dalle ore 21,00
www.caitrezzo.it - e mail: info@caitrezzo.eu

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bergamo



UNA CASA PER LA MONTAGNA
SOTTOSEZIONE DI VAPRIO D'ADDA (MI)

Trekking sui monti della **COSTA BRAVA**

SPAGNA

Da Venerdì 16 a Domenica 25 Maggio 2014

Costa brava, terra adagiata tra i Pirenei e il Mediterraneo, all'estremità nord orientale della Penisola iberica. L'aggettivo "Brava", che letteralmente significa mossa, adagiata, allude al "braccio di ferro" audace e coraggioso che vede contrapposti terra e mare allorché le acque di quest'ultimo erodono il litorale per conferirgli quell'aspetto frastagliato che tanto lo caratterizza. Punteggiati promontori rocciosi protesi sul mare, una varietà di paesaggi dell'entroterra confluiscono tutte le forme della natura partendo dai fondali marini fino alle vette innestate dei Pirenei.

Una costa selvaggia, impervia, aspra e possente che fa da barriera naturale fra la penisola iberica e il resto dell'Europa.

Attraverseremo parchi e riserve naturali integrali dove trovano habitat privilegiato numerosissime specie di volatili. La nostra proposta di trekking ci porterà a conoscere la Sierra di Rodes, i parchi naturali di Aiguamolls de l'Empordà e Cap de Creus, gli ultimi contrafforti dei Pirenei di Girona e le scogliere che si tuffano nel Mediterraneo.

Programma:

16/05 - Giorno 1 : Italia - Roses

Partenza dall'Italia per Roses. Arrivo e sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

17/05 - Giorno 2 : Cap Norfeu

Escursione con partenza da Roses sul facile sentiero costiero "Cami de Ronda". Questo primo facile itinerario è ideale per conoscere i dintorni della cittadina di Roses e la penisola di Cap Norfeu. Durante il percorso ci si immerge completamente nella natura mediterranea, raggiunto il punto più elevato della penisola si può godere di un panorama sull'intero golfo di Roses.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento in hotel
(Dislivello: mt. - Tempo: ore 5,00 A/R ca.)

Al rientro, possibilità di ulteriore escursione sul sentiero neolitico, con un bellissimo dolmen e numerosi menhir. (circa un'ora di cammino per l'intero anello, 25 minuti A/R solo per il dolmen).

18/05 - Giorno 3 : Castello di Montgri

La fortezza medievale di Montgri costruita intorno al 1300 è un vero belvedere su tutta la pianura dell'Empordà. Nelle giornate limpide è riconoscibile fin da Roses, grazie alla sua posizione strategica. La salita non è difficile, il sentiero si snoda tra affioramenti calcarei e bassa vegetazione mediterranea. Pranzo al sacco, cena e pernottamento in Hotel - (Dislivello +/-: mt. 380 - tempo: ore 4,00 A/R ca.)

19/05 - Giorno 4 : Parco Naturale dell'Albera (Escursione nei Pre - Pirenei)

Partendo dal monastero di Sant Quirze del Colera (monastero benedettino romanico, tra gli edifici più importanti della regione, si conservano la basilica, i resti del chiostro e le fortificazioni) si percorre un itinerario circolare nel cuore dei primi risalti dei Pirenei, al confine tra Francia e Spagna. Il percorso è per ampie creste dalle quali si gode di panorami nuovi sulle Serra de L'Albera, con belle viste in lontananza.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento in Hotel. - (Dislivello +/-: mt. 700 - Tempo: ore 5,45 A/R ca.)

20/05 - Giorno 5 : Visita turistica a Girona

Giornata dedicata alla visita guidata di Girona, cittadina con un grande passato. Crocevia di culture, ha visto passare, insediarsi e lasciare il proprio segno ancor oggi visibile, tra le altre, le culture ebraica e musulmana. Da non perdere sono il ghetto ebraico, con una struttura urbana tipicamente medievale, caratterizzata da strette viuzze e rampe di scale, all'interno del quale si trovano residenze storiche in cui, un tempo, abitavano cabalisti e saggi ebrei. I Bagni Arabi, con elementi architettonici tipicamente orientali, la Cattedrale con la sua facciata barocca che nasconde l'interno gotico con una navata del XV secolo che è la più grande al mondo nel suo genere. Il tutto circondato dalle mura, note come El Paseo de la Muralla sulla base delle antiche mura completate nel periodo carolingio, da cui si gode di un panorama spettacolare sul centro storico.

Pranzo in ristorante, cena e pernottamento in hotel



21/05 - Giorno 6: Sant Pere de Rodes - San Salvador

Escursione all'interno della costa di Llançà, sulle alture dove si ergono il famoso Monastero di San Pere de Rodes e ancora più in alto il Castello di San Salvador, da dove lo sguardo spazia tra il blu del Mediterraneo e il verde della catena dei vicini Pirenei. Al termine, relax sulla spiaggia di Llançà.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento in Hotel - (Dislivello +/-: mt. 550 – Tempo: ore 5,30 A/R ca.)



22/05 - Giorno 7 : Cap Creus

Escursione adatta a tutti sul sentiero costiero "Cami de Ronda" fino a Cap Creus - al faro della "fine del mondo" che simboleggia il punto più orientale della Penisola Iberica, la costa formata da decine di insenature su un mare turchese crea un luogo di sublime e selvaggia bellezza. Si parte da Cadaques, armonioso paese marittimo tra il mare e la montagna, che si visita a fine escursione, la cui fama è legata alla vita di Salvator Dali.

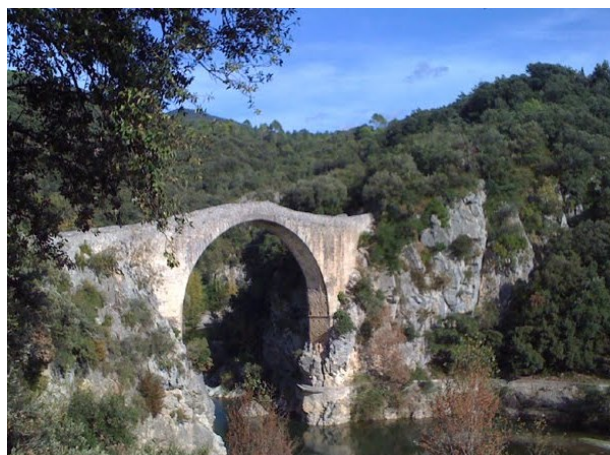
Pranzo al sacco, cena e pernottamento in Hotel. - (Dislivello+/-: mt. 150 – Tempo: ore 5,00 A/R ca.)

Nota: Chi lo desidera può trascorrere la giornata a Cadaques e - se le condizioni del mare lo consentono - fare un'escursione in battello. La casa-museo di Dali può essere visitata, previa prenotazione su internet (quindi è piuttosto difficile da fare, visto che il programma delle escursioni potrebbe essere modificato in base alle condizioni meteo).

23/05 - Giorno 8 : Parco dell'Alta Garrotxa (Escursione nei Pre - Pirenei)

Le montagne dell'Alta Garrotxa (il significato di questa parola catalana è "terra aspra, scabrosa, dove si cammina male") costituiscono i Pre-Pirenei calcarei più orientali. È una zona praticamente spopolata, solo con alcuni paesini minuscoli ed un patrimonio romanico splendido (più di 50 cappelle, ponti e castelli). L'escursione si sviluppa tra Sadernes e Sant Aniol d'Aguja, in scenari caratterizzati da stupende cascate e pozze d'acqua cristallina, dove si potrà anche fare il bagno.

Pranzo al sacco, cena e pernottamento in Hotel - (Dislivello+/-: mt. 300 – Tempo: ore 5,00 A/R ca.)



24/05 - Giorno 9: Sentiero costiero del Cap de Begur

Per l'ultimo giorno sui sentieri della Costa Brava vi proponiamo una facile escursione costiera a Cap Begur, estremo punto settentrionale della Sierra del litorale catalano, al termine dell'escursione visita della graziosa città fortificata di Pals.. Pranzo al sacco, cena tipica in ristorante, pernottamento in Hotel.

(tempo: ore 3,00 A/R ca.)

25/05 - Giorno 10 : Rientro

Prima colazione in hotel, partenza per l'Italia.

Quota di partecipazione: € 1.250,00 (La partecipazione al Trekking è riservata ai soli Soci C.A.I.)

Supplemento camera singola € 210,00

Iscrizioni:

Si ricevono presso le Sedi C.A.I. di Trezzo s/Adda e Vaprio d'Adda, dal 15 novembre 2013 fino ad esaurimento posti disponibili (max. n° 35) e dietro versamento di un primo acconto di € 400,00.

Il secondo acconto € 400,00 da versare entro il 13 Febbraio 2014 e il saldo di € 450,00 entro il 17 Aprile 2014.

La quota comprende:

Viaggio in pullman gran turismo - Pernottamenti in hotel - Trattamento di pensione completa bevande incluse, dalla sera del primo giorno alla colazione dell'ultimo giorno, box lunch per i pranzi durante le escursioni - Accompagnatore Anthora dall'Italia - Visite ed escursioni come da programma - Tutti i trasferimenti in loco con bus - Assicurazione sanitaria e bagaglio – Assistenza di nostri accompagnatori.

Sistemazione: a Roses, Hotel Coral Playa 3* o similare, direttamente sul mare.

La quota non comprende:

Bevande extra – tutti gli ingressi ed eventuali escursioni in barca – quant'altro non espressamente indicato nella quota comprende - Assicurazione rinuncia viaggio.

Responsabili Trekking:

C.A.I. Trezzo s/Adda : Gaspani Maria Teresa tel. 335.5216470

C.A.I. Vaprio d'Adda : Margutti Francesco tel. 334.5232096

Organizzazione Tecnica : Sentieri di Anthora

