

**CAMMINARE**

**IS THE NEW PUNK ROCK**



**PROGRAMMA DEI CAMMINI**

**STAGIONE 2021**



# CHI SONO GLI PSICOATLETI ovvero PERCHÉ CAMMINIAMO

*Quando aprile con le sue dolci piogge ha penetrato fino alla radice la società di marzo, impregnando ogni vena della terra di quell'umore che ha la virtù di dare vita ai fiori, la gente allora è presa dal desiderio di lasciare casa e mettersi in pellegrinaggio per le vie del mondo...*  
(Geoffrey Chaucer, Le novelle di Canterbury)

Siamo un gruppo di camminatori nati intorno a un nucleo iniziale d'amici bolognesi e lombardi che condividono sin dal 2004 la passione per i viaggi a piedi.

Ci chiamiamo Psicoatleti un po' perché a vederci arrivare malconci e con lo zaino in spalla in certi villaggi, più volte i locali ci hanno chiesto se eravamo matti.

Il motivo più profondo però è un altro: "psiche" per gli antichi non significava solo mente, ma anche anima, e noi crediamo che servano tanto la testa e il cuore per andare in giro a forza di gambe.

Fra noi, in ogni caso, ci chiamiamo Buoni Cugini.

Siamo accomunati dalla passione per la natura, i percorsi storici, la narrativa, il rock 'n' roll e le birre di fine tappa.

Un'attitudine riassunta dallo slogan che portiamo stampato sulle nostre magliette: "Camminare is the new punk rock".

Per chi voglia saperne di più sui viaggi - brevi, lunghi e lunghissimi - che abbiamo intrapreso, se ne trova una descrizione accurata sul sito [psicoatleti.org](http://psicoatleti.org)

In questa sede, preferiamo provare a spiegare perché per noi camminare è così importante.





Camminiamo per scoprire noi stessi, per riscrivere le nostre storie e scoprire quelle di chi ha attraversato quei luoghi prima di noi.

Crediamo infatti che non ci sia modo migliore per conoscere un territorio che traversarlo a passo d'uomo, dormendo ogni sera

sotto un tetto diverso e sentendoci a casa ovunque.

Lo facciamo per tornare liberi e per ritrovare un rapporto più equilibrato con la Natura.

Ci piace prenderci il tempo che serve per compiere un viaggio alla maniera degli antichi.

Viaggiamo per disintossicarci dallo stress, dal rumore e dal traffico.

In quattro parole: per essere più felici.

I nostri cammini si compiono a forza di gambe, mettendo un passo dietro l'altro, portando in spalle ciò che ci è necessario e lasciando a casa il superfluo.

Camminiamo condividendo il viaggio con i nostri compagni, liberi da preoccupazioni, scadenze, frenesie.

Riusciamo a farlo grazie alla tenacia delle nostre gambe e con la mente in pace, rispettando i luoghi e le persone che incontriamo, adattandoci al percorso, alle condizioni meteo e a ciò che il viaggio ci porta in maniera imprevedibile.

Camminiamo sempre accompagnati da un buon libro che nel corso delle pause leggiamo a turno ad alta voce, e rinfrancati da un'ottima birra a fine giornata.

Non vogliamo essere un'associazione di massa.

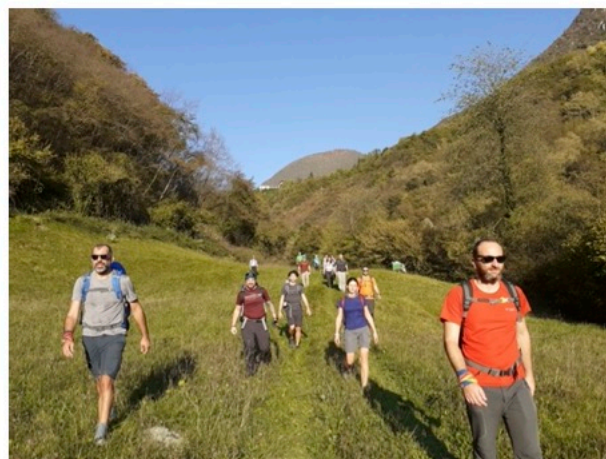
Preferiamo restare poche decine ma ben affiatati.

Il nostro spirito di squadra è lo stesso da molto tempo, ma entrare nel nostro gruppo è più facile di quanto molti pensino.

Basta avere un minimo di esperienza di cammino e la voglia di mettersi in gioco.

Per quest'anno, abbiamo in programma otto uscite, che presentiamo nel dettaglio nelle pagine a seguire.

Se ne trovate qualcuna di vostro gradimento, e avete voglia di affrontarla insieme a noi, contattateci senza impegno scrivendo alla casella mail [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org) e vi spiegheremo come entrare a far parte della nostra associazione.





# ARIANUOVA

## “Più camminiamo, più alberi piantiamo”

### I RISULTATI DELLA NOSTRA CAMPAGNA

La campagna Arianuova, volta all'acquisto e alla piantumazione di nuovi alberi lungo la Via Francigena, è stato il nostro principale progetto della stagione scorsa.

La Gran Fondo Milano-Mare del settembre 2020 ha rappresentato la rampa di lancio per la campagna di raccolta fondi autunnale, ampiamente coperta dai media nazionali (Gazzetta dello Sport, La Stampa, Radio Capital); l'obiettivo iniziale di € 5000 è stato ampiamente superato grazie alla generosità di 220 donatori, che ci hanno permesso di raccogliere una cifra superiore ai 9000 €.

A ognuno di loro va il nostro ringraziamento così come all'Associazione Europea delle Vie Francigene, ente gestore del percorso, che ci sta aiutando a individuare l'area più adatta per il nostro rimboschimento e all'associazione Piantumazione Selvaggia, nostro partner tecnico nell'operazione.

Sono stati tre mesi intensi durante i quali abbiamo voluto sensibilizzare l'intera comunità dei camminatori per rendere concreto il nostro sogno: migliorare l'aria che respiriamo e restituire qualcosa di buono a uno dei percorsi storici che più amiamo.

Guardiamo all'anno che verrà con speranza e tanta voglia di ripartire; piantare alberi ci sembrava il modo migliore per farlo e condividere questo percorso ci ha confermato che, insieme, il cambiamento è possibile.







# INDICE DEI CAMMINI 2021

**TRAVERSATA URBANA  
TRIESTE  
28 - 31 gennaio**

**CLASSICA D'INVERNO  
ASIAGO  
25 - 28 febbraio**

**GRAN FONDO VIA FRANCIGENA  
SIENA - ROMA  
3 - 14 giugno**

**SENTIERO DEL VIANDANTE  
LECCO - COLICO  
8 - 11 luglio**

**CLASSICA DELLE DOLOMITI  
PALE DI SAN MARTINO  
5 - 8 agosto**

**GRAN FONDO DI SARDEGNA  
ALGHERO - CAPRERA  
9 - 19 settembre**

**CLASSICA DEL MONTEFELTRO  
PENNABILLI  
1 - 3 ottobre**

**CLASSICA DEL VINO NUOVO  
LANGHE  
29 ottobre - 1 novembre**

**FUORI PROGRAMMA  
(date da stabilire)**

## **ARIANUOVA - LA PIANTUMAZIONE**

L'esperienza della campagna Arianuova ci ha dimostrato che l'idea di piantare nuovi alberi raccoglie grande consenso. Ora, forti delle donazioni ricevute nell'ambito della campagna di raccolta fondi, è tempo di concretizzare la messa in posa delle piante con una giornata all'insegna di zappe, badili, pane e salame insieme all'Associazione Europea delle Vie Francigene e agli amici dal pollice verde di Piantumazione selvaggia.

## **CIMENTO DELLE XXIV ORE**

È la prova regina per i fondisti: si percorre in un'unica tappa e in formazione serrata - nessuno deve restare indietro! - un tragitto pianeggiante superiore ai 50 chilometri, usualmente partendo la sera e camminando per tutta la notte per chiudere la prova l'indomani. Estenuante ma preziosa per lo spirito di squadra, l'esperienza del Cimento dà diritto al brevetto omonimo, vanto di ogni Buon Cugino.

## **GRANDE FESTA D'AUTUNNO**

Terminata la stagione regolare con la Classica del Vino Nuovo, d'abitudine collocata fra ottobre e novembre, per qualche settimana riponiamo zaino e scarponi sino alle uscite invernali. E approfittiamo della pausa autunnale per fare festa tutti insieme, con una cena collettiva che fa da introduzione a una serata di danze dalla colonna sonora selezionatissima.

**PER INFORMAZIONI:  
[segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)**



# TRAVERSATA URBANA TRIESTE 28 - 31 gennaio 2021

Come di consueto, l'anno si apre con una Traversata Urbana. Nel 2021 sarà la volta di Trieste: cammineremo attraverso luoghi storici legati alla Grande Guerra e vivremo l'atmosfera cosmopolita di una città di frontiera, sospesa tra il Mediterraneo e la Mitteleuropa. Per i Buoni Cugini, un grande ritorno dopo l'arrivo nel corso del Giro delle Tre Venezie 2013.

**Primo randevù giovedì 28 gennaio**, ore 19.00 presso viale San Marco, Monfalcone (GO).

**Venerdì 29 gennaio** partiremo dallo storico quartiere operaio di Panzano, per poi salire sul Carso e, attraverso il Parco Tematico della Grande Guerra e l'Alta Via del Carso, raggiungeremo la frazione balneare di Sistiana, dove pernosteremo.

**Secondo randevù venerdì 29 gennaio**, ore 18.00 presso la baia di Sistiana.

**Sabato 30 gennaio** tappa panoramichissima con continui affacci sul mare. Si parte lungo il Sentiero Rilke di Duino, "il cammino più romantico d'Italia", per seguire la Via della Salvia, la spettacolare Napoleonica scavata nella roccia e calare su Trieste per la Scala Santa. Arrivo al molo Audace e aperitivo di benvenuto in città.

**Domenica 31 gennaio** giornata alla scoperta della città: raggiunto con i mezzi pubblici il Castello di Miramare, attraverseremo la Pineta di Barcola e il Porto Vecchio, per concludere con un "arrivo all'italiana" al Castello di San Giusto, dove si terranno il debriefing e il pranzo sociale.

**Rompete le righe:** domenica 31 gennaio a Trieste dopo il pranzo sociale, ore 15.

**Libro Guida:** *Il mio Carso*, Scipio Slataper.

**Quota:** Primo randevù giovedì 28 gennaio, € 205. Secondo randevù venerdì 29 gennaio, € 165.

**La quota comprende:**

**Primo randevù:** pernottamenti di giovedì, venerdì e sabato; biglietti del bus; aperitivo di benvenuto a Trieste; degustazione di caffè triestini; pranzo sociale della domenica.

**Secondo randevù:** pernottamenti di venerdì e sabato; biglietti del bus; aperitivo di benvenuto a Trieste; degustazione di caffè triestini; pranzo sociale della domenica.

Numero minimo e massimo di partecipanti: 10 - 16.

**Scadenza iscrizioni:** 7 gennaio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



# CLASSICA D'INVERNO ALTIPIANO DI ASIAGO 25 - 28 febbraio 2021

L'Altipiano di Asiago è da sempre caro ai Buoni Cugini: tappa di Italica 150 e del Giro delle Tre Venezie, in tempi più recenti è stato per due volte teatro di apprezzate uscite sulla neve.

Originariamente prevista per il 2020, la Classica d'Inverno torna in programma con una formula inedita: effettueremo infatti tre escursioni giornaliere, pernottando sempre in paese, così da essere liberi di muoverci con l'equipaggiamento leggero. E naturalmente, in caso di buon innevamento, impiegheremo le ciaspole.

**Primo randevù giovedì 25 febbraio** ore 19, Piazza Carli, Asiago.

**Venerdì 26 febbraio** prima uscita alla scoperta dell'Altipiano. In caso di innevamento assente o parziale, salita per l'Osservatorio astronomico e la frazione Bertigo al Col del Rosso, dove i fanti italiani arginarono l'offensiva austro-ungarica. Qualora ci si muova con le ciaspole, escursione ridotta.

**Secondo randevù venerdì 26 febbraio** ore 19, Piazza Carli, Asiago.

**Sabato 27 febbraio** trasferimento a Gallio e salita alla baita Campomulo, con visita all'impressionante museo all'aria aperta dedicato ai caduti, composto da installazioni d'arte moderna disseminate nel bosco. Anche in questo caso, tragitto ridotto se ci si muoverà con le ciaspole.

**Domenica 28 febbraio** escursione di mezza giornata nel bosco di Kaberlaba e ritorno ad Asiago in tempo per il tradizionale pranzo sociale.

**NB:** il programma delle diverse giornate potrà subire cambiamenti a seconda delle condizioni meteo.

**Rompete le righe:** domenica 28 febbraio ad Asiago dopo il pranzo sociale, ore 15.

**Libro Guida:** *La morte sospesa*, Joe Simpson.

**Quota:** Primo randevù giovedì 25 febbraio, € 225. Secondo randevù venerdì 26 febbraio, € 175.

**La quota comprende:**

**Primo randevù:** pernottamenti di giovedì, venerdì e sabato sera; aperitivo di benvenuto del giovedì sera; birra di fine tappa del sabato sera; trasporti interni; pranzo sociale della domenica.

**Secondo randevù:** pernottamenti di venerdì e sabato sera; birra di fine tappa del sabato sera; trasporti interni; pranzo sociale della domenica.

**Numero minimo e massimo di partecipanti:** 10 - 16.

**Scadenza iscrizioni:** 1 febbraio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.





# GRAN FONDO VIA FRANCIGENA

## SIENA - ROMA

### 3 - 14 giugno 2021

La prima gran fondo dell'anno offre l'opportunità di percorrere il tratto conclusivo e, a detta di molti, più suggestivo dell'intera Via Francigena. Questo percorso rappresenta al tempo stesso un ritorno e una ripresa. Ritorno perché arriveremo a Roma per la terza volta lungo il principale cammino storico del nostro Paese; ripresa perché le nostre incursioni francigene delle ultime stagioni ci hanno visto ripercorrere il tratto toscano fra la Versilia e Siena. Ora, invece, si punta dritto al traguardo percorrendo di slancio i 270 chilometri che separano la Città del Palio dall'Urbe, fra borghi storici, paesaggi sublimi e pozze termali in cui immergersi. Vista la natura del percorso, viaggeremo muniti di credenziali del pellegrino da timbrare nei posti-tappa. Il tragitto è idealmente diviso in due tratte, con partenza da Siena e da Viterbo.

**Primo randevù giovedì 3 giugno** ore 19, Piazza del Campo, Siena.

**Venerdì 4 giugno** partenza da Siena alla volta della Val d'Arbia toccando la storica Grancia di Cuna, raro esempio di fattoria fortificata medioevale. L'indomani passaggio in Val d'Orcia con arrivo a San Quirico. Terza tappa di alta suggestione attraverso i paesaggi rarefatti dell'Alta Val d'Orcia con sosta alla "piazza d'acqua" di Bagno Vignoni e arrivo a Radicofani lungo la salita-simbolo della Via Francigena.

Il quarto giorno si scende ad Acquapendente per la variante collinare che evita la Via Cassia; il successivo si aggira tra boschi e campi il Lago di Bolsena con arrivo a Montefiascone, cittadina di secolare tradizione vinicola, dove si terrà la cena sociale.

Il sesto giorno mezza giornata di cammino con lo stupefacente tratto lungo il basalto originale della Via Cassia, possibile bagno termale e arrivo a Viterbo; pomeriggio dedicato alla visita del quartiere di San Pellegrino, cuore antico della città e all'impressionante Via Cava etrusca appena fuori Porta Faul.

**Secondo randevù mercoledì 9 giugno** ore 19, Palazzo dei Papi, Viterbo.

**Giovedì 10 giugno** uscita dalla Porta Romana di Viterbo verso l'antica stazione di posta dell'Osteria della Rosa e prosecuzione per la Variante Cimina che lambisce il Lago di Vico, con GPM alla Cima Coppi (910 metri) e arrivo a Sutri. Venerdì 11 visita alla stupefacente area archeologica di Sutri, nuova variante per evitare il traffico della provinciale, sosta alle Cascate di Monte Gelato e fine tappa a Campagnano di Roma.

Sabato 12 giugno percorso attraverso il Parco archeologico di Veio e arrivo a La Storta.

Domenica 13 giugno ingresso in città, salita al Mons Gaudii e arrivo nel primo pomeriggio a San Pietro.

La sera cena sociale con festeggiamenti per la conclusione del viaggio.

**NB:** Il cammino Siena - Roma nella sua interezza sarà valido per il nuovo brevetto Gran Fondo.

**Rompete le righe:** lunedì 14 giugno a Roma dopo la colazione, ore 9.

**Libro Guida:** *Il libro dei vagabondi*, Piero Camporesi.

**Quota:** Prima tratta Siena - Viterbo, € 490. Seconda tratta Viterbo - Roma, € 445.

Completisti Siena - Roma, € 740.

**La quota comprende:**

**Prima tratta:** 6 pernottamenti 3-8 giugno; maglietta, adesivi e toppa da zaino Via Francigena; credenziali; aperitivo di benvenuto a Siena; cena sociale 8 giugno.

**Seconda tratta:** 5 pernottamenti 9-14 giugno; maglietta, adesivi e toppa da zaino Via Francigena; credenziali; aperitivo di benvenuto a Viterbo; cena sociale 13 giugno.

**Completisti:** 11 pernottamenti 3-14 giugno, maglietta, adesivi e toppa da zaino Via Francigena; credenziali; aperitivi di benvenuto a Siena e a Viterbo; cene sociali 8 e 13 giugno.

**Numero massimo di partecipanti:** 8 per tratta.

**Scadenza iscrizioni:** 25 aprile o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.







# SENTIERO DEL VIANDANTE LECCO - COLICO 8 - 11 luglio 2021

Il Sentiero del Viandante è uno dei cammini più "caldi" del momento. Il percorso che corre lungo la sponda orientale del Lago di Como nella sua interezza collega Lecco a Colico. È il primo itinerario ad avere ricevuto la certificazione che il Touring Club Italiano ha istituito per i cammini.

Alla bellezza dei paesaggi e degli affacci panoramici si somma infatti il transito da alcuni dei paesi e dei siti naturalistici più suggestivi della Lombardia. Il cammino tocca le spiagge bianche di Lierna, il borgo insignito della bandiera arancione Varenna, Bellano con il suo Orrido, la suggestiva baia di Piona, nostra meta per il bagno domenicale che concluderà il viaggio.

Un'occasione unica per coprire in appena due giornate e mezzo uno degli itinerari del momento.

**Randevù giovedì 8 luglio** ore 19 in piazza Manzoni a Lecco, raggiungibile direttamente in treno da Milano.

**Venerdì 9 luglio** usciremo dalla città lungo la pista ciclo pedonale del lungolago che conduce in circa 3 km al tratto appena inaugurato diretto ad Abbadia Lariana. Da qui un antico sentiero delimitato da muri a secco conduce in breve a Mandello del Lario, dove si spalanca un superbo panorama sulle Grigne. Un ultimo tratto in saliscendi ci porterà al romantico abitato di Lierna.

**Sabato 10 luglio** il secondo giorno di cammino ci addentreremo in uno scenario più selvaggio. Quindi sbucheremo al Castello di Vezio, edificato attorno a un'antica torre di avvistamento per scendere su Varenna, una delle più battute mete lariane, dove è facile prevedere che la nostra squadra incrocerà turisti meno dinamici in infradito e senza zaino. Nel pomeriggio un ponte in pietra ci indirizzerà verso Bellano, ai piedi dell'omonimo Orrido, con le sue maestose gole. L'ultimo tratto ci porterà al placido e riposto borgo rivierasco di Dervio.

**Domenica 11 luglio** il più è fatto! Qui ogni curva del sentiero ci regalerà aperture panoramiche inattese. Passeremo sopra il paese di Dorio e dopo un ultimo tratto nel bosco apparirà sotto di noi la meravigliosa Baia di Piona. Questa celebre insenatura presidiata da una millenaria abbazia ci offrirà, dopo tanto camminare, un bagno che già si annuncia indimenticabile. Ancora due passi con i costumi appesi ad asciugare agli zaini ed entreremo a Colico, principale cittadina dell'Alto Lago presso l'imbocco della Valtellina.

**Rompete le righe:** domenica 11 luglio a Colico, collegata per via ferroviaria a Lecco e Milano, alle ore 16.

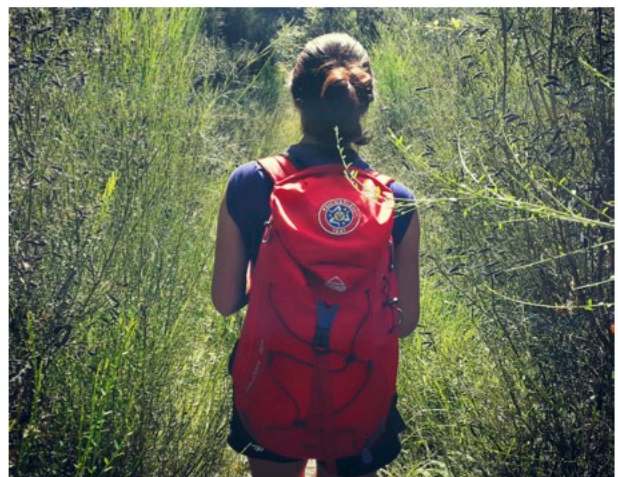
**Libro Guida:** *Mia sconosciuta*, Marco Albino Ferrari.

**Quota:** € 255.

**La quota comprende:** Pernottamenti di giovedì, venerdì e sabato sera; pranzo sociale della domenica.

**Numero minimo e massimo di partecipanti:** 6 - 8.

**Scadenza iscrizioni:** 1 giugno o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.





# CLASSICA DELLE DOLOMITI

## PALE DI SAN MARTINO

### 5 - 8 agosto 2021

Dopo la classica della Val Badia e delle Tre Cime di Lavaredo anche quest'anno gli Psicoatleti dedicano una parte del loro programma alle pallide roccia delle Dolomiti. Questa volta la meta è San Martino di Castrozza e il parco naturale Paneveggio - Pale di San Martino. Un luogo unico che offre una varietà sorprendente di ambienti: vasti altopiani e guglie tese verso il cielo, laghi di montagna pacifici e silenziosi boschi di abete rosso. Dal 1967 questo multiforme patrimonio naturalistico è salvaguardato dall'ente parco naturale che gestisce quasi 20.000 ettari di superficie. Scopriremo luoghi protetti e suggestivi: dagli immancabili alpeggi che caratterizzano ogni paesaggio alpino ai "mari immobili e smisurati", come Dino Buzzati ha descritto le zone più selvagge ed impervie, per concludere foresta di Paneveggio, i cui abeti sono apprezzati per la particolare capacità di risonanza e usati da secoli per la costruzione di violini.

**Randevù giovedì 5 agosto**, ore 19.00 c/o B&B La Montanara, Via Val Di Roda 3, San Martino di Castrozza

**Venerdì 6 agosto** Spostamento in auto a Passo Rolle. Inizio dell'escursione passando per Capanna Cervino e Baita Segantini al cospetto delle Pale di San Martino e del Cimon Della Pala. Discesa sulla Val Venegia transitando per Malga Venegiota e pausa pranzo a Malga Juribello. Nel pomeriggio si imbecca il Sentiero del cacciatore per raggiungere i laghetti di Col Bricon. Ritorno a Passo Rolle. Cena e pernottamento.

**Sabato 7 agosto** Ovovia per Col Verde e Rifugio Rosetta in uno scenario eccezionale, circondato dal gruppo delle Pale di San Martino, celebri vette dolomitiche dove si sono scritte pagine di alpinismo eroico e leggendario. Da qui ci si addentra in paesaggio roccioso verso il ghiacciaio (o quel che ne rimane a causa dei cambiamenti climatici) del Fradusta. Salita a Cima Fradusta e, tempistica e meteo permettendo, discesa sul Rifugio Pradidali e al rifugio Velo della Madonna. Rientro al rifugio Rosetta e discesa su San Martino di Castrozza. Cena e pernottamento.

**Domenica 8 agosto** Transitando per il laghetto Welsperg si giunge al Cant del Gal e alla Ritonda, dove lasceremo i mezzi. Ci si addentra nella panoramica Val Canali per scorgere, in lontananza, il rifugio Pradidali. Deviazione nel bosco e salita per la pausa al rifugio Treviso. Sempre immersi nel bosco si prosegue su falsopiano per scendere poi al posto di fine tappa e al meritato pranzo sociale.

**NB:** le uscite di giornata potrebbero subire variazioni a seconda delle condizioni meteo e dei sentieri e saranno valutate una volta sul posto.

**Rompete le righe:** nel pomeriggio di domenica 8 Agosto a Fiera di Primiero - località Cant del Gal

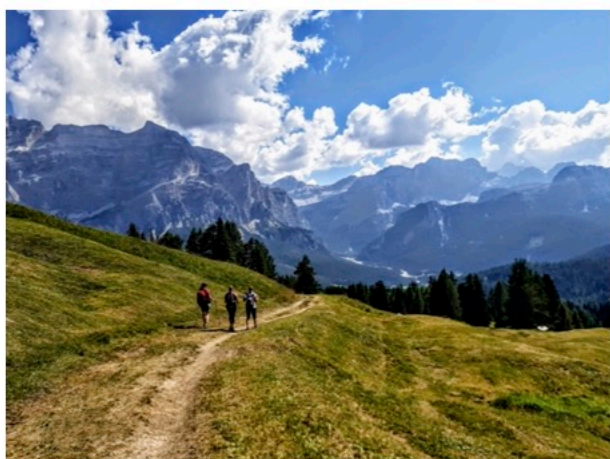
**Libro Guida:** *L'abbraccio selvatico delle Alpi*, Franco Michieli.

**Quota di partecipazione:** € 295.

**La quota comprende:** pernottamenti di giovedì, venerdì e sabato; colazioni di venerdì, sabato e domenica; la salita in funivia-ovovia Colverde-Rosetta.

**Numero minimo e massimo di partecipanti:** 8 - 16.

**Scadenza iscrizioni:** 4 giugno o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.





# GRAN FONDO DI SARDEGNA ALGHERO - CAPRERA 9 - 19 settembre 2021

La Sardegna è l'unica delle venti regioni italiane non ancora traversata dai Buoni Cugini. Rimedieremo sfruttando la Via Catalana e la Via Gallura, due tratti continui nella provincia di Sassari del neonato Cammino delle Cento Torri, che compie l'intero periplo dell'isola.

La partenza è fissata ad Alghero, caposaldo aragonese nella parte nord occidentale della regione e ancora oggi enclave linguistica catalana; la sua notorietà tuttavia è legata principalmente all'essere meta turistica privilegiata per il suo splendido mare e per la fiorente industria del corallo. Nell'ultimo decennio si è affacciata nella top 10 delle destinazioni più visitate in Italia da viaggiatori stranieri.

Da qui imbrocheremo la Via Catalana: una tirata da 100 km in 3 giorni ci condurrà a imbarcarci per un'escursione sull'Isola dell'Asinara, un tempo famigerata sede di un penitenziario e tornata visitabile dopo 115 anni di inaccessibilità; oggi è un Parco Nazionale caratterizzato da una variegata avifauna e dalla presenza di mufloni e dei tipici asinelli albini.

Passata Porto Torres, antica capitale dell'omonimo Giudicato e oggi scalo marittimo, toccheremo il suggestivo borgo di Castelsardo, già piazzaforte dei Doria di Genova, per poi addentrarci in Gallura.

La costa frastagliata affacciata sul mare turchese e le antiche torri di avvistamento che la scandiscono ci scorteranno verso Santa Teresa e Palau; qui torneremo a imbarcarci per raggiungere l'Isola della Maddalena e la nostra meta finale: la casa-museo del generale Garibaldi a Caprera.

Un imperdibile assaggio di Sardegna per chi non la conosce ancora, un modo nuovo per visitarla per chi ha sperimentato l'isola esclusivamente in versione balneare.

Cibo tipico, vini schietti e bagni a fine tappa garantiti.

**Randevù giovedì 9 settembre** ore 18, ad Alghero, servita dall'aeroporto di Alghero Fertilia AHO.

**Secondo randevù domenica 12 settembre** ore 18 a Porto Torres, servita dal medesimo aeroporto tramite bus navetta.

**Le tappe** misurano in media 30 chilometri al giorno con dislivelli contenuti.

**Sabato 18 settembre** arrivo a Caprera.

**NB:** Il cammino sarà valido per il nuovo brevetto Gran Fondo.

Il viaggio è riservato a quanti abbiano già percorso due Classiche o una Gran Fondo con i Buoni Cugini.

**Rompete le righe:** domenica 19 settembre dopo colazione ore 9, trasbordo per Palau e da qui in bus a Olbia, servita dall'aeroporto Olbia Costa Smeralda OLB.

**Libro Guida:** *Il cinghiale del diavolo*, Emilio Lussu.

**Quota:** Primo randevù giovedì 9 settembre € 645. Secondo randevù domenica 12 settembre € 495.

Il viaggio per raggiungere la Sardegna e il viaggio di ritorno sono esclusi.

**La quota comprende:** 10 pernottamenti 9-19 settembre; maglietta, adesivi e toppa da zaino Gran Fondo di Sardegna; aperitivo di benvenuto ad Alghero; trasbordi per le Isole dell'Asinara e della Maddalena.

**Numero minimo e massimo di partecipanti:** 8 - 10 partecipanti.

**Scadenza iscrizioni:** 3 maggio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



# CLASSICA DEL MONTEFELTRO PENNABILLI - CARPEGNA 1 - 3 ottobre 2021

Dopo cinque anni i Buoni Cugini fanno il loro ritorno nel Montefeltro per compiere un percorso ad anello che li porterà a visitare i luoghi che, secondo la leggenda, ispirarono Dante esule tra Firenze e Ravenna nella scrittura della Divina Commedia.

Esplorando le rovine della Città del Sole, posta al triplo confine tra Romagna, Toscana e Marche, ci sentiremo un po' Indiana Jones, e celebreremo la memoria di un campione del ciclismo come Marco Pantani camminando alle pendici del Monte Carpegna, dove era solito preparare Giri e Tour.

**Randevù venerdì 1 ottobre** ore 18, Pennabilli (Rimini).

**Sabato 2 ottobre** partendo da Pennabilli raggiungeremo per il bosco Passo Cantoniera; di là, seguendo il sentiero militare aperto durante la Seconda Guerra Mondiale, saliremo fino al pianoro sommitale di Sasso Simone.

Qui potremo ammirare le suggestive rovine della Città del Sole, fondata dai Medici come avamposto rivolto alle terre pontificie e a quelle del Ducato di Urbino, e presto abbandonata per le severe condizioni climatiche. Scenderemo poi per sentiero a Carpegna, storico capoluogo dell'Alto Montefeltro, dove si concluderà la prima tappa.

**Domenica 3 ottobre** seguendo un percorso alternativo, faremo ritorno a Pennabilli. Nel pittoresco borgo natio del capostipite della dinastia dei Malatesta di Rimini visiteremo l'Orto dei frutti dimenticati, curato dal poeta Tonino Guerra. Debriefing e pranzo sociale.

**Rompete le righe:** domenica 3 ottobre a Pennabilli (Rimini) dopo il pranzo sociale, ore 15.

**Libro Guida:** *Tralummesкуро*, Francesco Guccini.

**Quota:** € 175.

**La quota comprende:** pernottamenti di venerdì e sabato sera; aperitivo di benvenuto a Pennabilli; birra di fine tappa a Carpegna; pranzo sociale della domenica.

**Numero minimo e massimo di partecipanti:** 8 - 12.

**Scadenza iscrizioni:** 1 settembre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.





# CLASSICA DEL VINO NUOVO LANGHE

## 29 ottobre - 1 novembre 2021

Al novero delle Classiche del Vino Nuovo mancava una zona di pregio assoluto come le Langhe, culla di vini d'eccellenza e d'una tradizione gastronomica all'altezza. Dal raduno di Torino ci porteremo insieme in provincia di Cuneo, per toccare nel corso della nostra tre giorni cittadine di primo piano come Bra e Alba, e paesi collinari legati a doppio filo alla tradizione vinicola come La Morra e Barolo.

**Primo randevù venerdì 29 ottobre** ore 19, piazza San Carlo, Torino. Aperitivo di benvenuto.

**Sabato 30 ottobre** sveglia di buon'ora per raggiungere in treno Bra, posta ai piedi delle colline del Roero. In mattinata toccheremo Pollenzo, antica residenza sabauda ora sede dell'Università del Gusto; passato il fiume Tanaro saliremo a La Morra, nel cuore delle Langhe. Da lì, nel pomeriggio, prenderemo il Sentiero del Barolo che attraverso i vigneti ci porterà nel paese omonimo.

**Secondo randevù sabato 30 ottobre** ore 18, La Morra (Cuneo).

**Domenica 31 ottobre** in mattinata affronteremo la seconda parte del Sentiero del Barolo, chiudendo l'anello da Barolo a La Morra. Nel pomeriggio discesa su Alba, capitale del tartufo e comune medaglia d'oro per i suoi meriti nella Resistenza. Si tratta di una cittadina a noi particolarmente cara: i Buoni Cugini vi hanno festeggiato il 25 aprile nel Giro delle Capitali 2015 e in occasione della Via dei Re 2018. Cena sociale ad Alba.

**Lunedì 1 novembre** camminata Alba-Bra lungo la tranquilla ciclopedonale che costeggia il fiume Tanaro. Pranzo sociale a Bra, rientro collettivo a Torino e rompete le righe per le ore 16.

**Rompete le righe:** lunedì 1 novembre a Torino, stazione Porta Nuova, dopo il rientro da Bra, ore 16.

**Libro Guida:** *La luna e i falò*, Cesare Pavese.

**Quota:** Primo randevù venerdì 29 ottobre, € 245. Secondo randevù sabato 30 ottobre, € 205.

**La quota comprende:**

**Primo randevù:** pernottamenti di venerdì, sabato e domenica; aperitivo di benvenuto a Torino; trasporti interni; cena sociale della domenica ad Alba; pranzo sociale del lunedì a Bra.

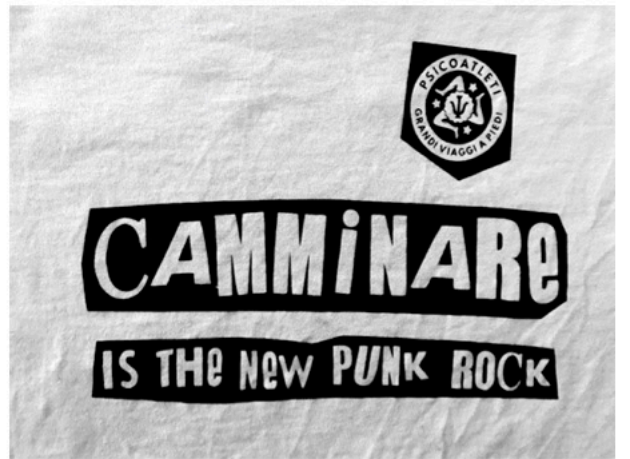
**Secondo randevù:** pernottamenti di sabato e domenica; trasporti interni; cena sociale della domenica ad Alba; pranzo sociale del lunedì a Bra.

**Numero minimo e massimo di partecipanti:** 10 - 16.

**Scadenza iscrizioni:** 21 settembre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.











# *Psicoatleti*

