

# *Psicoatleti*

**CAMMINI  
CULTURA &  
COMPAGNIA BELLA**

**PROGRAMMA  
2022/2023**





# CHI SONO GLI PSICOATLETI?

Siamo un'associazione di camminatori attiva dal 2004 e caratterizzata da una forte impronta culturale.

Negli anni abbiamo percorso insieme i maggiori cammini storici d'Europa, una grande quantità di percorsi naturalistici fra le Alpi e la Sicilia, e ormai innumerevoli itinerari da due o tre giorni alla scoperta degli angoli dell'Italia più originale e autentica.

Crediamo che traversare un territorio a piedi sia il modo migliore per comprenderlo e conoscerlo: i nostri cammini sono scanditi dalle storie che ci raccontiamo lungo il sentiero e dai libri che leggiamo insieme nel corso delle pause.

Diamo voce ai nostri scrittori preferiti anche in ambito urbano con le Passeggiate d'autore, esperienze aperte al pubblico e sin qui dedicate a Dante Alighieri, Mario Rigoni Stern, Pier Paolo Pasolini e Pier Vittorio Tondelli.

Fra noi ci chiamiamo "Buoni Cugini": spirito di squadra e predisposizione all'adattamento sono centrali fra i nostri valori. La condivisione ci ispira lungo il sentiero, la convivialità nei rituali della birra di fine tappa e delle cene all'insegna dell'enogastronomia tipica per raggiungere il suo culmine in

occasione dell'annuale festa sociale.

Il cammino ci ha dato tanto e ci sentiamo in dovere di restituire qualcosa di buono all'ambiente e alla società. In questo senso nelle ultime stagioni abbiamo organizzato due distinte campagne di raccolta fondi: con Arianuova abbiamo creato due nuove aree verdi lungo la Via Francigena, mentre Fuoriclasse ci ha permesso di donare palloni e divise sportive a cento minori ucraini rifugiati in Italia.

In queste pagine trovate le nuove proposte in programma fra novembre 2022 e ottobre 2023, diciannovesima stagione del nostro sodalizio.

Sempre avanti!

Il Presidente  
Enrico Brizzi





# COME DIVENTARE BUONI CUGINI

Se sei interessato a camminare con noi, puoi contattarci scrivendo a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org): ti chiederemo di formalizzare la richiesta compilando un modulo, comprensivo di un breve curriculum escursionistico.

La quota annuale è di € 50 e comprende l'assicurazione Uisp, l'articolo di equipaggiamento 2022 e la possibilità di partecipazione ad uscite ed eventi indicati nel presente programma.

Ti chiederemo inoltre un certificato medico sportivo non agonistico (rilasciabile dal medico di base, obbligatorio ai fini assicurativi per i soci di qualsiasi associazione sportiva) in corso di validità entro l'iscrizione alla prima uscita.

Come tutti i nuovi iscritti, inizialmente sarai in prova con la qualifica di "Aspirante Buon Cugino".

Quando avrai raggiunto la quota minima di sette pernottamenti nel corso dei diversi cammini, se ti sarai trovato bene con noi potrai fare domanda per essere ammesso in pianta stabile. In base alle disponibilità di posti, la tua candidatura verrà valutata dal Consiglio Direttivo e ti verrà data risposta entro due settimane.

Per ottenere in via definitiva titolo ed insegne di "Buon Cugino" è necessario affrontare, come da tradizione, un cammino di 100 chilometri in tre giorni.

Le iscrizioni alle singole uscite sono da considerarsi valide esclusivamente dopo il pagamento della relativa quota, da effettuarsi entro e non oltre le scadenze indicate. I partecipanti registrati riceveranno via mail il dispaccio con i dettagli e saranno iscritti in un apposito gruppo whatsapp per coordinarsi verso i luoghi d'incontro.





# Passeggiate d'autore

Le passeggiate d'autore sono un nuovo formato di cammini urbani intervallati da letture.

Ogni evento è dedicato a uno specifico autore.

Le passate edizioni sono state dedicate a **Dante Alighieri**, **Mario Rigoni Stern**, **Pier Vittorio Tondelli**, **Pier Paolo Pasolini**.

Per conoscere il programma delle Passeggiate d'autore 2022-23 segui i nostri canali social.





# LA TRE GIORNI DEI LAGHI

## 14-17 SETTEMBRE 2023, LOMBARDIA

**RIPROGRAMMATA**

Celebreremo alla nostra maniera Brescia e Bergamo capitali italiane della cultura 2023, partendo da un territorio condiviso tra le due province: il Lago d'Iseo. Dalla Via Valeriana sulla sponda bresciana tragheremo verso la Val Cavallina e il Lago di Endine, con arrivo a Bergamo alta.

**Randevù** giovedì 14 settembre ore 18.00, lungolago di Iseo (BS).

**Secondo randevù** venerdì 15 settembre ore 18.00, Lovere (BG).

**Rompete le righe**: domenica 17 settembre a Bergamo dopo il pranzo sociale, ore 15.00.

**Quota**: € 199 per il viaggio completo, € 150 per gli arrivi al secondo randevù.

Sono compresi: tre pernottamenti e trasporti interni.

**Scadenza iscrizioni**: sabato 14 luglio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatletici.org](mailto:segreteria@psicoatletici.org)



# LA GOLOSA DI ROMAGNA

## 20-22 GENNAIO 2023, TOSCANA/EMILIA-ROMAGNA

Riedizione di una fra le uscite più apprezzate dell'ultimo decennio: da Marradi per il crinale che domina la Valle del Lamone a Brisighella, capitale della gastronomia romagnola e da lì a Faenza: una fulminea due giorni appenninica dal gusto deciso!

**Randevù** venerdì 20 gennaio ore 17.30, Stazione di Faenza (RA), per trasferimento collettivo a Marradi (FI).

**Rompete le righe:** domenica 22 gennaio ore 15.00 a Faenza.

**Quota:** € 180.

Sono compresi: due pernottamenti, trasporti interni, cena a Brisighella.

**Scadenza iscrizioni:** venerdì 2 dicembre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatletici.org](mailto:segreteria@psicoatletici.org)



I WILL  
TEACH THESE  
GUYS A  
LESSON THEY  
WON'T  
FORGET

# Festa Psicoatletica

4-5 Marzo  
2023

Come da tradizione all'inizio della primavera conveniamo a Bologna, la città dove nacque la nostra Società, per festeggiarne il compleanno. Tre gli elementi essenziali per il successo: una cena conviviale a base di tortellini fatti a mano, la serata rock in un locale del centro e la partita di flag rugby della domenica mattina. La prova, qualora ce ne fosse bisogno, che i Buoni Cugini sanno divertirsi anche lontano dai sentieri.





# ALTA VIA DELLE CINQUE TERRE

## 23-26 MARZO 2023, LIGURIA

Ci concederemo il lusso di attraversare, lontani dal caos estivo, il Parco Nazionale delle Cinque Terre, Patrimonio dell'Umanità Unesco. Da Portovenere a Monterosso per borghi celebratissimi e panoramici valichi a mezza costa.

**Randevù** giovedì 23 marzo ore 18.00, centro storico di La Spezia.

**Rompete le righe:** domenica 26 marzo a Monterosso (SP), ore 16.00.

**Quota:** € 199.

Sono compresi: tre pernottamenti.

**Scadenza iscrizioni:** martedì 10 gennaio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)





Vallo di Adriano 2018



Giro del Salento 2019

Milano-Mare 2020



Via Francigena 2021

Giro di Sardegna 2021



Giro dell'Etna 2022



# Gran Fondo



# WEST HIGHLAND WAY

## 14-24 APRILE 2023, SCOZIA

Nota speciale: per il livello d'impegno richiesto il viaggio completo è riservato ai Buoni Cugini già iscritti alla stagione 2021/2022.

Dopo l'entusiasmante viaggio del 2018 lungo il Vallo di Adriano torneremo nel Regno Unito per un altro percorso d'eccellenza, il più antico e rinomato fra i grandi cammini di Scozia. Da Glasgow fino a Fort William, con puntata finale a Inverness.

**Primo randevù** venerdì 14 aprile ore 18.00, Glasgow.

**Secondo randevù** mercoledì 19 aprile ore 18.00, Tyndrum.

**Rompete le righe:** lunedì 24 aprile ore 9.00, Inverness.

**Quota:** € 899 per il viaggio completo, € 499 per gli arrivi al secondo randevù. Sono compresi: dieci pernottamenti, trasporti interni, toppe da zaino West Highland Way e Gran Fondo (quest'ultima riservata ai completisti).

**Scadenza iscrizioni:** mercoledì 30 novembre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)



# TRAVERSATA DEI COLLI EUGANEI

## 1-4 GIUGNO 2023, VENETO

Tre giorni fra boschi, vigneti e borghi rurali disseminati fra dolci rilievi di origine vulcanica isolati nella pianura, un territorio sorprendente tutelato come primo Parco Regionale del Veneto.

**Randevù:** giovedì 1 giugno ore 18.00, Montegrotto Terme (PD).

**Rompete le righe:** domenica 4 giugno ore 15.00, Montegrotto Terme (PD).

**Quota:** € 270.

Sono compresi: tre pernottamenti.

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



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)



# TRAVERSATA URBANA PARIGI

## 12 - 16 LUGLIO 2023, FRANCIA

Per la prima edizione di una traversata urbana all'estero non potevamo che scegliere Parigi, la città degli illuministi e della rivoluzione, della nouvelle vague e delle avanguardie artistiche e letterarie. Tre giorni di "festa mobile", per dirla come Hemingway, a cavallo del 14 luglio fra percorsi d'autore e randonnées urbane, scorci inattesi, parchi sorprendenti e mercatini di quartiere colmi di tesori nascosti. Un'esperienza unica per vedere Parigi con occhi nuovi.

**Primo randevù** mercoledì 12 luglio ore 19.00, Faubourg-Montmartre, 75009 Paris.

**Secondo randevù** venerdì 14 luglio ore 19.00, Faubourg-Montmartre, 75009 Paris.

**Rompete le righe:** domenica 16 luglio ore 14.00, Tour Saint-Jacques, 75004 Paris.

**Quota:** € 399 per il viaggio completo, € 240 per gli arrivi al secondo randevù.

**Sono compresi:** quattro pernottamenti (primo randevù), due pernottamenti (secondo randevù).

**Scadenza iscrizioni:** venerdì 31 marzo o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)



# CLASSICA DELLE PICCOLE DOLOMITI

## 3-6 AGOSTO 2023, VENETO

Dai gioielli dell'architettura industriale di Schio, ci porteremo per boschi popolati da caprioli verso il Pasubio, regno di marmotte e camosci. Tre giorni fra natura e memorie della Grande Guerra.

**Randevù:** giovedì 3 agosto ore 18.00, Schio (VI).

**Rompete le righe:** domenica 6 agosto ore 15.00, Schio (VI).

**Quota:** € 260. Sono compresi: tre pernottamenti e due cene in rifugio.

**Scadenza iscrizioni:** lunedì 5 giugno o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)



# LA CLASSICA DEL VINO NUOVO

## 19-22 OTTOBRE 2023, TOSCANA

Partiremo alla scoperta della Via dei Cavalieri, percorso medievale recentemente riaperto che corre tra i vigneti del Valdarno verso il maestoso centro di Arezzo, secolare crocevia di cammini nel cuore verde d'Italia. La domenica mattina sarà dedicata alla visita della città.

**Primo randevù** giovedì 19 ottobre ore 18.00, Stazione di Firenze Santa Maria Novella, per trasferimento collettivo a Montevarchi (AR). **Secondo randevù** venerdì 20 ottobre ore 18.00, Laterina (AR).

**Rompete le righe:** domenica 22 ottobre ore 15.00, Arezzo.

**Quota:** € 199 per il viaggio completo, € 150 per gli arrivi al secondo randevù. Sono compresi: tre pernottamenti.

**Scadenza iscrizioni:** venerdì 28 luglio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per richiedere la scheda completa dell'uscita, puoi scrivere a [segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)





Dissetò Livingstone nella calura africana, fu nel Karakorum col Duca degli Abruzzi: la borraccia dei Buoni Cugini potrà accompagnare anche te!



Dimostra le tue qualità di escursionista e ottieni i prestigiosi distintivi da zaino Alta Via, Cimento e Gran Fondo.



In escursione liberati dalla schiavitù dei panini confezionati: taglia da te pane e companatico con il pratico coltello da intenditori.



Quando l'inverno stringe la sua morsa, scalda anima e cuore con l'elegante maglione di sapiente fattura artigianale.

Dubbi sui nostri cammini o sull'escursionismo in generale? Non esitate a porre le vostre domande al dottor Zanax!

### Il Dr. Zanax risponde!

"Dr. Zanax, pur essendo iscritto alla SNP, ho timore di non essere adeguatamente attrezzato per sopravvivere alla traversata dell'isola di Pellestrina"  
(Astutillo, Voghera)

Caro BC Astutillo, tranquillo. Ti basta essere in compagnia di altri BC e con delle buone suole chiodate vibram ai piedi. Attenzione, però, che le suole chiodate, come ricordano i vecchi austro-ungarici, attirano i fulmini e i menagramo in genere! A parte questo piccolo dettaglio puoi partire al meglio.

Alla prossima, Buoni Cugini!





~~We've got  
nothing better to do  
than watch TV  
and have a couple of brews~~

[www.psicoatleti.org](http://www.psicoatleti.org)  
[segreteria@psicoatleti.org](mailto:segreteria@psicoatleti.org)

@psicoatleti

