

TREKKING
Psicoatleti
CLUB

2004

XX ANNI

2024

PROGRAMMA

2023/2024

VENT'ANNI IN CAMMINO

Cari Buoni Cugini e care Buone Cugine, festeggiare vent'anni di cammini, intrapresi dapprima come una semplice banda di amici e poi sotto forma di associazione sportiva, significa aver raggiunto un traguardo importante.

Come tutti i viandanti ben sanno, tuttavia, l'essenziale non è il traguardo ma il viaggio in sé; così, invece di poltrire sugli allori, rilanciamo con un programma escursionistico che mette insieme omaggi ai cammini del passato e novità assolute, un nuovo crowdfunding per una causa che ci sta particolarmente a cuore e le nostre passeggiate d'autore.

Per quanto riguarda le uscite, in queste pagine troverete tre inedite escursioni da un weekend e la Traversata urbana di una capitale estera, una Gran fondo di grande suggestione e un'Alta via tecnicamente impegnativa, il sospirato ritorno del Cimento, la sempre apprezzata Classica del Vino nuovo e - ci mancherebbe altro - la festa dei vent'anni.

Perché il traguardo non sarà l'essenziale, ma ci resta pur sempre addosso un certo orgoglio per averlo raggiunto tutti insieme e meritiamo di celebrarlo.

Sempre avanti!

Enrico Brizzi
Presidente Psicoatleti ASD

DIVENTARE BUONI CUGINI

Vuoi camminare con noi? Hai un minimo di esperienza e la voglia di metterti in gioco? Contatta segreteria@psicoatleti.org e ti spiegheremo come entrare a far parte della nostra associazione.





PASSEGGIATE D'AUTORE

Nel 2021 Psicoatleti ASD ha varato, in occasione dei 700 anni di Dante, un nuovo formato di cammino intervallato da letture d'autore. Al tragitto tra Rimini e Ravenna dedicato ai 700 anni di Dante sono seguiti altri appuntamenti consacrati ad autori contemporanei.

A riveder le stelle, cammino dantesco in notturna Rimini-Ravenna.

Mario Rigoni Stern: Torino, 1 novembre 2021.

Pier Vittorio Tondelli: Bologna, 11 dicembre 2021; Reggio Emilia, 12 dicembre 2021

Pier Paolo Pasolini: Bologna, 5 marzo 2022

Emilio Lussu: Bologna, 15 ottobre 2022

Italo Calvino: Brescia, 29 settembre 2023; Bologna, 30 settembre 2023

Per conoscere il programma delle prossime Passeggiate d'autore nel 2024 segui i nostri profili social.





Buoncammino

Siamo gli Psicoatleti, un'associazione di camminatori nata a Bologna e attiva dal 2004.

La nostra vocazione è viaggiare zaino in spalla, ma nelle nostre attività poniamo un'attenzione particolare alla cultura e al sociale. Negli ultimi vent'anni il mondo dei cammini ci ha dato tanto, e nel nostro piccolo cerchiamo di restituirgli qualcosa di buono.

Nel 2021, grazie al successo di "Arianuova", abbiamo acquistato e piantato alberi in due nuove aree di sosta lungo la Via Francigena; l'anno scorso, invece, con la campagna "Fuoriclasse" abbiamo regalato tenute sportive e palloni a cento minori ucraini in fuga dalla guerra e rifugiati nel nostro Paese.

Con la campagna "Buoncammino" sosteniamo una causa che ci sta particolarmente a cuore: il ripristino dei sentieri nelle zone devastate dall'alluvione della primavera scorsa in Emilia-Romagna. Interi percorsi lungo i quali siamo stati felici e abbiamo respirato aria di libertà sono stati cancellati dagli smottamenti, altrove sono venuti a mancare ponti e passerelle, e lo stesso conteggio dei danni è lontano dall'essere definitivo.

A chi obietterà che ci sono interventi più urgenti da eseguire, rispondiamo che questo è semplicemente il nostro piccolo contributo a un'impresa colossale: la rivoluzione gentile che renderà il mondo un posto un po' migliore.

Donate e fate conoscere "Buoncammino" per aiutarci a favorire il rinascimento dei sentieri in Emilia-Romagna!

Campagna in collaborazione con CAI Emilia-Romagna.



GRUPPO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



TRAVERSATA URBANA DI BUDAPEST

TRE GIORNI NELLA CAPITALE PIÙ AFFASCINANTE DELL'EUROPA CENTRALE

30 NOVEMBRE - 3 DICEMBRE 2023

Il formato delle traversate urbane è stato un successo fin dal suo lancio, con squadre sempre numerose e alto gradimento a Roma come a Milano, Venezia, Torino, Genova, Trieste e Catania. Nella scorsa stagione abbiamo varcato i confini nazionali per regalarci l'esperienza del 14 luglio in una Parigi che, percorsa in tutti i suoi arrondissement, ci è apparsa molto diversa dalle consuete cartoline turistiche.

Ora è la volta di una Budapest in atmosfera pre-natalizia. Solcheremo in lungo e in largo la capitale danubiana fra tracce di gloriosi viaggiatori e storie del tempo in cui la città era il cuore pulsante d'Europa; non mancheranno le occasioni per gustare l'autentica cucina magiara né una rilassante puntata in costume da bagno alle terme d'epoca ottomana.

Randevù: giovedì 30 novembre ore 18, Budapest centro

Rompete le righe: domenica 3 dicembre ore 10, Budapest centro

Quota: € 245.

Sono compresi: tre pernottamenti e tre colazioni

Scadenza iscrizioni: domenica 29 ottobre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti.



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

LA GOLOSA TOSCO-EMILIANA

DA PORRETTA TERME A PISTOIA PER LA VIA FRANCESCA DELLA SAMBUCA

19 GENNAIO - 21 GENNAIO 2024

Dopo il successo della Golosa di Romagna, risolta in un'epica giornata nella neve fresca e un'altrettanto memorabile incursione nella cucina romagnola, torniamo a cercare clima rude e dieta robusta a cavallo fra due territori di culto della gastronomia italiana: Emilia e Toscana.

Ci muoveremo lungo l'antica Via Francesca della Sambuca fra Porretta Terme e Pistoia con tappa intermedia in una struttura dalla storia unica, che già ci ospitò intorno al 2010, ai piedi del Passo della Collina.

Troveremo neve anche stavolta? Di certo non ci annoieremo, né resteremo a bocca asciutta!

Randevù: venerdì 19 gennaio ore 17, stazione di Bologna, per trasferimento collettivo a Porretta Terme

Rompete le righe: domenica 21 gennaio ore 15, Pistoia

Quota: € 160.

Sono compresi: due pernottamenti, due colazioni e una cena

Scadenza iscrizioni: domenica 26 novembre o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

FESTA PSICOATLETICA DEI VENT'ANNI


I BUONI CUGINI SI DIVERTONO ANCHE SENZA ZAINO: ECCO LA PROVA!!!

9-10 MARZO 2024

Nel 2004 gli Psicoatleti non erano che un pugno di amici appassionati di cammini basati a Bologna. Come ogni anno, torniamo nella città che fece da culla alla nostra associazione per una ricca cena sociale, una serata a base di grande musica e danze selvatiche, e l'ormai immancabile appuntamento con il Flag rugby classic della domenica mattina.



LA COMPILATION DEL DOTTOR ZANAX



Nella sua immensa saggezza ed enciclopedica conoscenza del rock 'n'roll, l'Arconte Del Caos ha selezionato per i Buoni Cugini venti pezzi strappamutande

Blitzkrieg Bop /Ramones
Holidays In The Sun /Sex Pistols
One Step Beyond /Madness
Rat Race /The Specials
Right Brigade /Bad Brains
Inbetween Days /The Cure
Bigmouth Strikes Again /The Smiths
Fight Like A Brave /Red Hot Chili Peppers
Run's House /Run-DMC
Waiting Room /Fugazi
Velouria /Pixies
Smells Like Teen Spirit /Nirvana
The Harder They come /Jimmy Cliff
Personality Crisis /New York Dolls
Born To Run /Bruce Springsteen
Rebel Rebel /David Bowie
Tommy Gun /The Clash
Blister In The Sun /Violent Femmes
TV Party /Black Flag
Brown Sugar /The Rolling Stones

<https://shorturl.at/lryQW>

CLASSICA DI OROPA

IL NOSTRO BENVENUTO ALLA PRIMAVERA: LO STORICO CAMMINO DI OROPA

21 MARZO - 24 MARZO 2024

Risaliremo i rilievi morenici della Serra di Ivrea (TO), percorrendo tratti di Via Francigena, per poi inoltrarci nelle prealpi biellesi. Toccheremo il Santuario di Graglia, dove sgorga l'acqua più leggera d'Italia (Lauretana) e termineremo il nostro viaggio all'ombra dell'imponente Santuario di Oropa, incastonato tra i pascoli sopra Biella, meta plurisecolare di milioni di pellegrini da ogni parte del mondo. Prima tappa pianeggiante per poi salire a quote tra i 500 e i 1000 metri. Paesaggi preistorici, alpeggi, piccoli borghi, pianura risicola.

Randevù: giovedì 21 marzo, Santhià (VC), ore 18

Rompete le righe: domenica 24 marzo, Biella (VC), ore 15

Quota: € 190

Sono compresi: tre pernottamenti e prime colazioni

Scadenza iscrizioni: domenica 21 gennaio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

GRAN FONDO: CAMINO PORTUGUÉS

DA VIGO A FINISTERRE PER SANTIAGO DI COMPOSTELA

17 APRILE - 24 APRILE 2024

Nell'anno del ventennale torniamo a raggiungere una delle mete più prestigiose del nostro palmarés, ma lungo una via del tutto nuova. Nel 2016 partimmo da Torino per arrivare a Santiago, e di lì a Finisterre, con oltre 2000 chilometri nelle gambe. Se quella volta si traversò la Spagna lungo il classico Camino Francés, ora ci cimenteremo col Camino Portugués, solcando per intero la regione della Galizia, la verdeggiante "Irlanda di Spagna", seguendo tappe inedite fino a Santiago, dove chi vorrà potrà ottenere il diploma di avvenuto pellegrinaggio.

Lasciata alle spalle la folla internazionale dei viandanti, ci regaleremo tre ultime giornate sino al punto in cui, come suggerisce il nome, la terra finisce e di fronte a noi resterà solo l'Oceano.

Il compimento del cammino darà diritto alla specialità "Gran fondo" con il relativo distintivo da zaino

Randevù: mercoledì 17 aprile sera a O Porrino (15 km dall'aeroporto di Vigo, VGO)

Rompete le righe: Mercoledì 24 aprile, Finisterre (a seguire trasferimento all'aeroporto di Santiago, SCQ)

Quota: € 490.

Sono compresi: sette pernottamenti e una cena a base di pulpo a la gallega

Scadenza iscrizioni: domenica 21 gennaio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

CLASSICA DELL'ALTO-ADIGE

ALLA SCOPERTA DI UN PARADISO INCONTAMINATO: LA VAL D'ULTIMO

6 GIUGNO - 9 GIUGNO 2024

La prima delle uscite estive è una novità assoluta nel carnet psicoatletico. La Val d'Ultimo, ovvero Ultental, si apre oltre la gola di Lana. Una delle più belle, incontaminata e meno nota tra le valli dell'Alto Adige. Boschi di larici, torrenti e malghe si alternano offrendo uno spettacolo dopo l'altro, fino ad arrivare alle propaggini orientali del Parco dello Stelvio e del massiccio dell'Ortles-Cevedale. Quale migliore meta per levigare i pensieri e respirare a pieni polmoni?

Randevù: giovedì 6 giugno ore 18, Lana (BZ)

Rompete le righe: domenica 9 giugno ore 15, Merano (BZ)

Quota: € 220.

Sono compresi: 3 pernottamenti con colazione e i trasferimenti interni.

Scadenza iscrizioni: domenica 31 marzo o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatletici.org

ALTA VIA: WILD OROBIAN EXPERIENCE

UNA SUPERBA TRAVERSATA MONTANA DALLA VALTELLINA ALLA VAL CAMONICA

2 AGOSTO - 4 AGOSTO 2024

Complice l'anniversario, torniamo ancora una volta in uno degli scenari che più ci è rimasto nel cuore in questi vent'anni di cammini. Scoprimmo le Orobie nel 2011, nel corso del viaggio "Cacciatori delle Alpi" dalla Valtellina al Lago di Garda, e ora ci torniamo per un itinerario riveduto e corretto che mantiene però le caratteristiche fondamentali di un'Alta Via: lunghe giornate estive in quota, scenari tanto severi quanto maestosi e pernottamenti in rifugio. Vista la componente tecnica del cammino, non si tratta certo di un'uscita per pigri, ma gli appassionati di montagna che getteranno il cuore oltre l'ostacolo potranno annotare nel loro carnet di viaggio un'esperienza che si farà ricordare a lungo.

Il compimento del cammino darà diritto alla specialità "Alta via" con il relativo distintivo da zaino.

Randevù: venerdì 2 agosto ore 12, stazione di Lecco, per trasferimento collettivo a Tresenda

Rompete le righe: domenica 4 agosto ore 14, Capo di Ponte (a seguire trasferimento alla stazione di Brescia)

Quota: € 165.

Sono compresi: due pernottamenti in rifugio, due colazioni e una cena tipica

Scadenza iscrizioni: domenica 26 maggio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

CLASSICA DEI BRIGANTI

UN'AVVENTURA NELL'ALTO PIACENTINO LUNGO L'ANELLO DEI BRIGANTI

26 SETTEMBRE - 29 SETTEMBRE 2024

Una tre giorni settembrina tra i borghi medioevali, i castelli, le abbazie e i fortilizi edificati tra i colli piacentini, terra dai prodotti gastronomici succulenti. Percorreremo anche il famoso Anello del Brigante, seguendo i sentieri del brigantaggio antinapoleonico ottocentesco. Vedendo apparire tra i colli gli stupendi borghi di Grazzano Visconti, Castell'Arquato e Vigoleno sembrerà di viaggiare nel tempo, di compiere un salto all'indietro di qualche secolo. Insomma, non mancherà la bellezza, la compagnia e il buon cibo.

Randevù: 26 settembre ore 17, stazione di Piacenza

Rompete le righe: 29 settembre ore 15, Fidenza

Quota: € 140

Sono compresi: 3 pernottamenti e trasporti interni

Scadenza iscrizioni: domenica 28 luglio o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

CLASSICA DEL VINO NUOVO

BRINDISI DI CLASSE PER I VENT'ANNI SULLE COLLINE DEL PROSECCO SUPERIORE

17 OTTOBRE - 20 OTTOBRE 2024

L'ultima uscita dell'anno si tiene sempre in un'area di eccellenza vitivinicola; dopo gli ultimi appuntamenti nelle Langhe e nella Toscana, è arrivato il tempo delle bollicine italiane più celebrate al mondo!

Le colline modellate dai vigneti conservano costellazioni di boschi, luoghi nascosti e paesaggi che in autunno offrono la loro versione migliore.

Quale migliore occasione per terminare i festeggiamenti del ventennale?

Randevù: 17 ottobre ore 18, Treviso

Rompete le righe: 20 ottobre ore 15, Conegliano (TV)

Quota: € 220

Sono compresi: 3 pernottamenti con colazione e trasporti interni

Scadenza iscrizioni: domenica 25 agosto o al raggiungimento del numero massimo di iscritti



Per ulteriori informazioni scrivete a segreteria@psicoatleti.org

PRO MEMORIA

Lo stress della vita moderna e la reperibilità a ogni costo ti confondono le idee? La tua agenda è dispersa fra la cara vecchia carta, il telefono e il computer? La Società Nazionale di Psicoatletica ti viene in soccorso con un pratico specchietto sinottico relativo alle scadenze delle iscrizioni alle diverse uscite!

TRAVERSATA URBANA DI BUDAPEST

30 novembre 2023 - 3 dicembre 2023
Scadenza iscrizioni: 29 ottobre 2023

LA GOLOSA TOSCO-EMILIANA

19 gennaio 2024 - 21 gennaio 2024
Scadenza iscrizioni: 26 novembre 2023

FESTA PSICOATLETICA DEI VENT'ANNI

9 marzo 2024 - 10 marzo 2024
Scadenza iscrizioni: 21 gennaio 2024

CLASSICA DI OROPA

21 marzo 2024 - 24 marzo 2024
Scadenza iscrizioni: 21 gennaio 2024

GRAN FONDO: CAMINO PORTUGUÈS

17 aprile 2024 - 24 aprile 2024
Scadenza iscrizioni: 21 gennaio 2024

CLASSICA DELL'ALTO ADIGE

6 giugno 2024 - 9 giugno 2024
Scadenza iscrizioni: 31 marzo 2024

ALTA VIA: WILD OROBIAN EXPERIENCE

2 agosto 2024 - 4 agosto 2024
Scadenza iscrizioni: 26 maggio 2024

CLASSICA DEI BRIGANTI

26 settembre 2024 - 29 settembre 2024
Scadenza iscrizioni: 28 luglio 2024

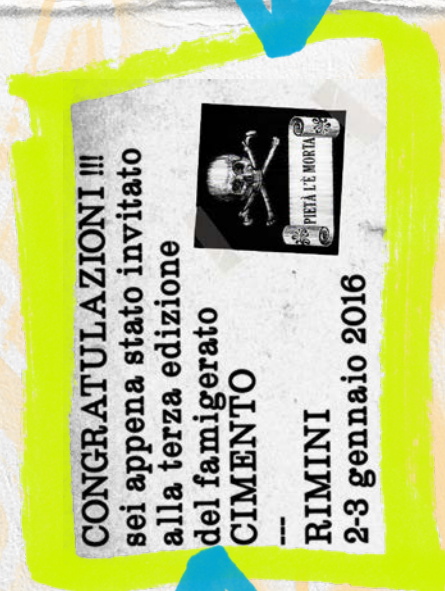
CLASSICA DEL VINO NUOVO

17 ottobre 2024 - 20 ottobre 2024
Scadenza iscrizioni: 25 agosto 2024



LA LEGGENDA DEL CIMENTO

Amato, odiato, mitizzato, a un certo punto persino proibito: a dieci anni dalla prima edizione torna il Cimento, un cammino in linea su terreno pianeggiante sopra i 50 km





2004

XX ANNI

2024

www.psicoatleti.org
segreteria@psicoatleti.org

@psicoatleti

