

CAI VAL D'ENZA



CLUB ALPINO ITALIANO
Sottosez. C.A.I. "Val d'Enza"
Sez. REGGIO EMILIA



GEB
CAI VAL D'ENZA

Calendario 2018

*"Camminare in compagnia
per conoscere e conoscersi"*

www.caivaldenza.it

Scala Grado Impegno

T “Turistica”.

E “Escursionistica”

escursione agevole, senza
difficoltà (breve o lunga).

EE “Escursionistica per Esperti”
escursione impegnativa
per itinerario e/o dislivello.

EAI “Escursionistica in Ambiente
Innevato (Ciaspole)”.

B “Biciclettata”.

G “Gastronomica”.



Banco Emiliano

Legenda Simboli



Viaggi in Audiovisivi



Ciaspole



Escursioni Adulti



Biciclettata



Camminando si crese



Nordic Walking



Pranzo Sociale



Viaggi in Audiovisivi

25° Rassegna "Viaggi in audiovisivi 2018"

Le serate si svolgeranno presso:
sala polivalente del Teatro "Metropolis"
Via Gramsci, 4 - Bibbiano (RE).

**Tutti i Venerdì sera
dal 19 Gennaio al 16 Marzo 2018**

**Le proiezioni avranno inizio
alle ore 21.00
Ingresso gratuito**

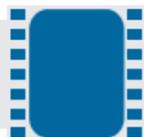


Studio Fotografico

Orlando

*Via A. Reverberí, 32 - Tel. (0522) 86.48.58
MONTECCHIO EMILIA (RE)*

Viaggi in Audiovisivi



Venerdì 19 Gennaio

PIETRO TURRINI

“Immagini Italiane”

Venerdì 2 Febbraio

ROBERTO PARMIGGIANI

“Isole Svalbard”

“Emozioni in natura”

“Cina del Sud”

Venerdì 9 Febbraio

GIANNI ROSSI

“Dal Sahara alla Scandinavia”

Venerdì 16 Febbraio

ANDREA ZANNONI & Co.

“Gruppo effe D:

dagli Appennini all'Islanda”



Viaggi in Audiovisivi

Venerdì 23 Febbraio
LINA E GIUSEPPE LUSARDI
"Arte-Natura-Poesia"

Venerdì 2 Marzo
ALESSANDRO SELETTI
"Il profondo Nord:
il giorno che non c'è"

Venerdì 9 Marzo
STEFANO NEGRI
"Old Wild West"
"Varie dal mondo"
"Cambogia"



Viaggi in Audiovisivi



Venerdì 16 Marzo
DENIS FORNACIARI

“Cile”
“Perù”

ISA ZECCHETTI

“Nuova Zelanda”
“Russia”

**Per tutte le serate saranno
presenti Mostre Fotografiche di
SIMONE PIOLI**





Ciaspole



Escursioni Adulti

Le escursioni prevedono almeno due accompagnatori che aprono e chiudono il gruppo.

Gli accompagnatori della Sottosezione Val d'Enza sono tutti volontari iscritti al C.A.I. Sono esperti nell'accompagnamento in montagna e nella gestione dell'escursione stessa. Hanno l'insindacabile diritto di modificare itinerario, orario, luoghi, locazione del rifugio, mezzi di trasporto, qualora lo ritengano necessario per la buona riuscita dell'escursione.

Possono escludere dall'escursione chi non viene ritenuto idoneo sia come preparazione fisica che come adeguata dotazione tecnica personale (vedi scarponi ecc.).

I partecipanti all'escursione sono sempre tenuti a collaborare con gli accompagnatori affinché l'escursione si svolga nel miglior modo possibile.



Ciaspole



27/28 Gennaio (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Pale di San Martino

Luca Davoli 348.7420125

Anna Maria Ferrari 335.6528905

4 Febbraio (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Altopiano del Renon

Gianluca Montecchi 329.5713609

Roberto Pavarini 335.8069873

Kaiti expansion[®]

marketing & comunicazione



Ciaspole



17/18 Febbraio (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Prato Piazza

Anna Maria Ferrari 335.6528905

Remo Salicetti 338.6247318

3/4 Marzo (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Nell'incanto delle Crode Fiscaline

Gino Grassi 345.350.8028

Anna Maria Ferrari 335.6528905



Via dell'Industria, 36 A - Corte Tegge
42025 CAVRIAGO (RE) - Tel. 0522 941497

www.gfmmeccanica.it

Escursioni Adulti



E

11 Febbraio (GEB)

LIGURIA

Nervi - Recco

Gianluca Tagliavini 329.6908019

Stefania Benelli 339.4349844

E

11 Marzo (GEB)

LIGURIA

San Rocco - San Fruttuoso

Enzo Zannoni 347.0710712

Roberto Casini 339.3940907

E

18 Marzo (GEB)

APPENNINO PARMENSE

Anello M. Sporno da Castrignano

collaborazione Gianluca Bertolini

338.8709964



Escursioni Adulti

E

25 Marzo (GEB)

LIGURIA

Riccò del Golfo - Volastra

Enzo Zannoni 347.0710712

Giuseppe Zannini 338.4103484

E

7/8 Aprile (S. ILARIO / GEB)

APPENNINO REGGIANO

Castelli matildici e dintorni

intersezionale CAI ORVIETO

CAI GUBBIO - SAT COGNOLA

caivaldenza@gmail.com

G.E.B. 349.1581481

VIOLI INFISSI s.n.c.

SERRAMENTI ALLUMINIO e PVC

Tel. 0522.882910 - Bibbiano (RE)

violi.infissi@gmail.com

Escursioni Adulti



E

15 Aprile (GEB)

APPENNINO PIACENTINO

Val Trebbia da Marsaglia a Coli

Gianluca Tagliavini 329.6908019

Stefania Benelli 339.4349844

B

22 Aprile (GEB)

LOMBARDIA

Biciclettata nel Mantovano

Roberto Casini 339.3940907

Paola Ravazoni 338.7333661



Chi è

SAM?

di Lorena Fava
Bibbiano (RE)
cel. 347.2344028

contratti di
locazione,
assegni
familiari,
commissioni
e pagamenti
anche a
domicilio



Escursioni Adulti



28 Aprile 6 Maggio (GEB)

TOSCANA - VIA FRANCIGENA

da Camaiore a San Quirico d'Orcia

Giovanni Iori 331.3174848

Giuseppe Prampolini 331.1247329



1 Maggio (GEB)



LIGURIA

Isola Palmaria - La Spezia

Roberto Montanari 348.7915178

Enzo Zannoni 347.0710712



13 Maggio

LOMBARDIA

Lago di Garda

Eremo S. Valentino - Cima Comer

Gianluca Tagliavini 329.6908019

Stefania Benelli 339.4349844

Escursioni Adulti



E

20 Maggio (GEB)

APPENNINO REGGIANO

Giro della Spergola

intersezionale CAI SCANDIANO

Loretta Bellelli 339.4300183

E

26 Maggio 2 Giugno (GEB)

CALABRIA

ASPROMONTE

Remo Salicetti 338.6247318

Anna Maria Ferrari 335.6528905

E

27 Maggio (GEB)

APPENNINO REGGIANO

Anello Lagastrello Monte Acuto

Giovanni Iori 331.3174848

Marzia Davoli 339.6063772



Escursioni Adulti

E

27 Maggio

APPENNINO REGGIANO

Giornata Sentieri

Vanni Codeluppi 329.4147755

E

3 Giugno (S. ILARIO)

TRENTINO ALTO ADIGE

Monte Fravort - Valsugana

Luca Crotti 338.2924022

Denis Ghidoni 340.5742495

E

10 Giugno (GEB)

VENETO

Monte Grappa

Roberto Casini 339.3940907

Paola Ravazzoni 338.7333661

Escursioni Adulti



E

16/17 Giugno (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Alpe Villandro - Valle di Scaleres

Gianluca Montecchi 329.5713609

Roberto Pavarini 335.8069873

E

30 Giugno 1 Luglio (S. ILARIO)

APPENNINO BOLOGNESE

Corno alle Scale - Lago Scaffaiolo

intersezionale CAI SALORNO

Paolo Strozzi 328.4550323

Vanni Codeluppi 329.4147755

ReggioLife

IL MENSILE DI REGGIO EMILIA E PROVINCIA



Escursioni Adulti

E

**6/7/8 Luglio
(GEB - S. ILARIO)**

MOLISE

Catena delle Mainarde
intersezionale

CAI ORVIETO

SAT COGNOLA

Pier Giorgio Oliveti

Isabella Marmonti

caivaldenza@gmail.com

G.E.B. 349.1581481

EE

15 Luglio (S. ILARIO)

TRENTINO ALTO ADIGE

Monte Bondone

Luca Crotti 338.2924022

Daniela Spitali 347.8856762

Escursioni Adulti



EE

28/29 Luglio (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Val Passiria - Val di Plan

Gruppo del Tessa

Gianluca Montecchi 329.5713609

Roberto Pavarini 335.8069873

EE

1/2 Settembre (GEB)

TRENTINO ALTO ADIGE

Valle Aurina

Alta Via del Lago di Neves

Enzo Zannoni 347.0710712

Giuseppe Zannini 338.4103484

EE

8/9 Settembre (S. ILARIO)

TRENTINO ALTO ADIGE

Catinaccio - Rif. Antermoia

intersezionale SAT COGNOLA

Luca Crotti 338.2924022



Escursioni Adulti

E

15/23 Settembre (GEB)

SARDEGNA ORIENTALE:

Ogliastra e Supramonte

collaborazione OLTREKKING

Daniele Canossini 349.6743630

GEB 349.1581481

E

23 Settembre (GEB)

APPENNINO PIACENTINO

Bobbio e Via degli Abati

Stefania Benelli 339.4349844

Gianluca Tagliavini 329.6908019

E

30 Settembre (GEB)

APPENNINO BOLOGNESE

Sentiero degli Dei

Passo Futa - Madonna dei Fornelli

Remo Salicetti 338.6247318

Anna Maria Ferrari 335.6528905

Escursioni Adulti



E

7 Ottobre (GEB)

VENETO

Valpolicella: tra vigneti e pievi

Remo Salicetti 338.6247318

Claudio Moscatelli

E

21 Ottobre (S. ILARIO)

APPENNINO BOLOGNESE

Anello di Monte Acuto

intersezionale CAI BOLOGNA

Luigi Mantovani - Milena Merlo Pich

caivaldenza@gmail.com

E

27/28 Ottobre (GEB)

UMBRIA

Perugia e dintorni

Stefania Benelli 339.4349844

Gianluca Tagliavini 329.6908019

T



Escursioni Adulti

E

4 Novembre (GEB)

LIGURIA

Anello - Ameglia Monte Marcello

Giovanni Iori 331.3174848

Marzia Davoli 339.6063772

Grazie...

Buona montagna
a tutti!!!

Attività Conviviali



Domenica 18 Novembre

PRANZO SOCIALE

Mino Barberis 348.2241081

Enzo Zannoni 347.0710712



FESTA DI CHIUSURA

anno escursionistico 2018

GEB

Giovedì 13 dicembre

S. ILARIO

Venerdì 14 dicembre



cantina**fantesini**

AZIENDA AGRICOLA

COME PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI.

L'ISCRIZIONE È SEMPRE OBBLIGATORIA

e potrà essere effettuata tramite e-mail a:

sandra_boni@libero.it per GEB

caivaldenza@gmail.com per S. ILARIO

NON saranno ritenuti validi altri tipi di comunicazione tipo Facebook, WhatsApp o strumenti simili.

La prenotazione sarà ritenuta valida solo al momento del pagamento della quota d'iscrizione prevista. Tale anticipo non verrà rimborsato se non in caso di annullamento dell'escursione stessa da parte della sottosezione.

Chi per sopravvenuto impegno si troverà nell'impossibilità di partecipare, dovrà avvisare tempestivamente e potrà recuperare la quota versata solo nel caso si formi una lista d'attesa, di modo che si possa sostituire il posto resosi vacante.

Chi per qualsiasi motivo all'orario convenuto per la partenza non si troverà nel luogo del ritrovo non avrà diritto ad alcun rimborso.

**PER OGNI INFORMAZIONE RIVOLGERSI
AGLI ACCOMPAGNATORI DI TURNO.**



Camminando si cresce



Semplici escursioni anche di mezza giornata, in collaborazione con Centro di Educazione Ambientale Val d'Enza.

L'organizzazione e conduzione di tali escursioni è affidato alle GAE (Guide Ambientali Escursionistiche) della cooperativa INCIA.

Il GEB aiuta tali organizzatori per quanto riguarda la pubblicità e la raccolta delle iscrizioni alle camminate stesse.

Le camminate sono organizzate con calendario quadrimestrale con pubblicazione sulle pagine Facebook e sui siti web del "GRUPPO ESCURSIONISTI BIBBIANO" e della cooperativa "INCIA" o tramite e-mail.

**Il ritrovo sarà presso il
CENTRO SPORTIVO "Bedogni"
di Bibbiano P.le Manfredini**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER
TUTTE LE USCITE**



Camminando si cresce

1 Maggio

LIGURIA

"L'Isola del Tesoro"

Isola Palmaria - La Spezia

16 Giugno - serale

APPENNINO REGGIANO

"Luci magiche del bosco"

Parco di Roncolo Quattro Castella

16 Settembre - pomeriggio

APPENNINO REGGIANO

"Il cervo innamorato"

I sentieri della Bismantova

14 Ottobre

APPENNINO REGGIANO

"Il bosco incantato"

Val Tassarò Vetto d'Enza



Camminando si cresce

Per info ed iscrizioni alle escursioni:

INCIA Società Cooperativa

Roberto Montanari 348.7915178

info@incia.coop - www.incia.coop

GEB - Gruppo Escursionisti Bibbiano

Sandra Boni 349.1581481

sandra_boni@libero.it

www.caivaldenza.it

Centro di Informazione ed Educazione Ambientale dei Territori Canossani della Val d'Enza

Via L. Ariosto, 4/a - 42021 Bibbiano (RE)

Tel. 0522.240083

ciea.enza@comune.bibbiano.re.it



Corsi di NORDIC WALKING



Continua l'attività per la salute proposta dal GEB e dal Centro di Educazione Ambientale Val d'Enza dell'Amministrazione Comunale di Bibbiano con questa disciplina dolce alla portata di tutti che viene rigorosamente svolta all'aperto immersi nella natura.

L'organizzazione e la conduzione dei corsi sarà effettuata dagli Istruttori di Nordic Walking della cooperativa INCIA.

La tecnica del **Nordic Walking** permette di eseguire un esercizio per la salute completo con tutto il corpo, semplicemente camminando con l'ausilio di bastoncini appositamente sviluppati.

Il **Nordic Walking** è l'attività ideale per chi vuole raggiungere una forma fisica in modo dolce e divertente rassodando la muscolatura, tenendo sotto controllo il proprio peso, mantenendo efficiente l'apparato cardio-circolatorio economizzando il lavoro del cuore, ritardando il processo di invecchiamento, rinforzando il sistema immunitario ed eliminando lo stress.

In particolare **il metodo di Nordic Walking** proposto lavora sulla prevenzione e rieducazione posturale, salvaguarda l'apparato motorio e le articolazioni delle gambe e della colonna vertebrale.

**Nel 2018 si terranno con continuità
Corsi e Gruppi di Cammino**



Nordic Walking

Facili escursioni, anche di mezza giornata, aperte a tutti coloro che desiderano camminare con la tecnica del Nordic Walking; sono accompagnate da una guida ambientale GAE che è anche istruttore dell'associazione Nordic Wellnes Italiana (ANI) che potrà fornire informazioni sui luoghi attraversati e dare consigli per migliorare la propria tecnica di cammino.

Le camminate sono organizzate con calendario quadrimestrale con pubblicazione sulle pagine Facebook e sui siti web del "GRUPPO ESCURSIONISTI BIBBIANO" e della cooperativa "INZIA" o tramite e-mail.

INFO PER PASSEGGIATE E CORSI

Il ritrovo sarà presso il CENTRO SPORTIVO "Bedogni" di Bibbiano - P.le Manferdini

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTE LE USCITE

Incia Società Cooperativa

Roberto Montanari 348.7915178

info@incia.coop

www.incia.coop/nordic_walking.htm

G.E.B. - www.caivaldenza.it

A.N.I. - www.nordicwalking.it





In milk we trust since 1950

MONTANARI & GRUZZA spa

Via Roma, 90 - 42049 Sant'Ilario d'Enza (RE)

Tel. 0522.673246 - Fax 0522.671421

Stabilimento: Via I. Newton, 38 - Gaida
42124 Reggio Emilia

Tel. 0522.944251 - Fax 0522.944129

info@montanari-gruzza.it

www.montanari-gruzza.it



SOCCORSO ALPINO EMILIA ROMAGNA

Centro regionale di chiamata, attiva 24 ore su 24

CHIAMATE DI EMERGENZA



SOCCORSO IN MONTAGNA

SEGNALI PER ELICOTTERI



OCCORRE
SOCCORSO



NON OCCORRE
SOCCORSO

COMUNICARE NOME, LUOGO E N. TELEFONO

COSA È SUCCESSO E QUANDO - GENERE DELLE FERITE
DOVE INDICAZIONE ESATTA DEL LUOGO - ALTITUDINE

CONDIZIONE ATMOSFERICHE

OSTACOLI NELLA ZONA INFORTUNIO (cavi, fili)

REGGIO GAS

VERDE & BLU

TREKKING ALPINISMO AVVENTURA

via D. Cecati 3/1 – Reggio Emilia

tel e fax 0522-431875 • info@reggiogas.it • www.reggiogas.it