



# 2025

I NOSTRI CAMMINI



## Per chi ancora non ci conosce

La **Compagnia dei Cammini** è un'associazione che organizza **viaggi a piedi**, per conoscere se stessi e il mondo al ritmo lento dei propri passi. Siamo un'**associazione nazionale ETS (Ente del Terzo Settore)**. Il catalogo **2025** contiene **144 proposte**.

Il nostro programma è vario e ognuno può trovare il viaggio più idoneo. Anche per bambini, ragazzi e famiglie. Il progetto della **Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e WildFox)**, con il manifesto pedagogico che trovi più avanti, è infatti sempre in cammino e continuiamo ad approfondire e ampliare la nostra proposta.

Siamo attenti alla salute, nostra e della nostra madre Terra. Evitando di inquinare noi stessi e la nostra casa comune. **Valorizziamo il mangiare biologico**, naturale, vegetariano e a base di prodotti locali.

Valorizziamo l'incontro con chi vive nei luoghi in cui camminiamo. Perché è l'incontro il vero valore del cammino: l'incontro con la natura, l'incontro con chi vive in modo semplice, l'incontro con i pastori, l'incontro con chi ha fatto scelte di vita radicali.

Facciamo **turismo responsabile**, che per noi significa rispetto della natura e degli altri; lavoriamo per un'economia più solidale. Abbiamo scelto come simbolo l'ometto di pietre, che significa volontà di trovare una strada sul cammino. A questo ometto abbiamo dato colori solari, luminosi, perché vogliamo camminare insieme con gioia, per un mondo migliore.



# Filosofia del camminare

Prima di iscriverti a un cammino, ti consigliamo di leggere attentamente questo decalogo.

- 1. Per partecipare a un cammino devo liberarmi dalle ansie della quotidianità e lasciarle a casa.** Camminare mi aiuta a liberare la mente dagli stress, facendo emergere la soluzione ai problemi, e a scaricare l'energia negativa accumulata in mesi di lavoro. Cercherò di far emergere la gioia e di condividerla con gli altri.
- 2. Impariamo a vivere in gruppo.** Accetterò le dinamiche del gruppo in cui sono inserito; i singoli componenti del gruppo possono anche non piacermi tutti, ma ora faccio parte di quel gruppo, per alcuni giorni imparerò a convivere. Mettendo a disposizione del gruppo le mie conoscenze e anche le mie cose, nello spirito di condivisione.
- 3. Metterò a conoscenza il gruppo delle mie sensazioni e dei miei stati d'animo:** tenermeli dentro non aiuta il gruppo a capire come mi sento. Informerò la guida se avrò problemi: se può, farà di tutto per risolverli.
- 4. Cercherò di accettare gli imprevisti.** Niente è irrimediabile e durante un cammino gli imprevisti sono all'ordine del giorno. Perdere un sentiero, arrivare col buio, non trovare viveri là dove si aspettava, sono imprevisti che spesso hanno qualcosa da insegnarci.
- 5. Il cammino richiede un buono spirito d'adattamento.** Lo spirito d'adattamento mi farà apprezzare esperienze che mai avrei pensato (dormire una notte all'aperto, sotto la luna piena, per esempio, è una cosa che pensavo di non fare mai, e invece... ecco la magia!).
- 6. Valorizzerò l'incontro. L'incontro con le persone che vivono dove sto camminando.** Perché è l'incontro il vero valore del cammino, l'incontro con la natura fuori e dentro di noi, l'incontro con chi vive in modo semplice, che ha tanto da insegnarci, l'incontro con i pastori, l'incontro con persone speciali che hanno avuto il coraggio di scelte di vita controcorrente.
- 7. Non correre!** Per scoprire la pace interiore della lentezza consapevole, imparerò a camminare con passo lento, guardandomi intorno, perché c'è sempre un fiore nuovo, un insetto, un colore che aspettano per stupirmi. Il cammino non è competizione, anzi il ritmo del gruppo si deve adattare al ritmo del più lento.

8. **Scopri il silenzio!** È bello il viaggio in gruppo perché si conosce gente nuova, si comunicano esperienze e si approfondisce la conoscenza degli altri. Ma non devo dimenticare il lavoro su di me. Durante il cammino scoprirò anche la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il mio passo, il mio respiro, i suoni della natura. I compagni di cammino sono sicuro me ne saranno grati!
9. **I viaggi a piedi sono utili per imparare a distinguere tra superfluo e necessario.** Si scoprirà allora che cosa è necessario mangiare e cosa invece è abitudine, si scoprirà cos'è necessario nell'igiene quotidiana, nelle comodità, ecc. Eliminando il superfluo dagli zaini e dalle menti tutto sarà più leggero.
10. **Non caricherò la guida di troppe aspettative.** La guida è a mia disposizione per risolvere ogni problema, ma non mi scaricherò su di lei se la mia scelta non era sufficientemente motivata e ponderata. Mi chiederò piuttosto perché ho partecipato proprio a questo cammino, quali erano le mie aspettative e dove sono venute meno. E forse scoprirò che comunque qualcosa da insegnarmi tutto questo ce l'ha...

*(scritto da Luca Gianotti)*

## Legenda simboli



Cammini di Pace



Deep Walking



Cammini a quattro zampe (con il proprio cane)



Cammini inclusivi



Cammini con animali a seguito



Cammini d'autore

## Classificazione delle orme



**Viaggi alla portata di tutti (ma non per tutti)**, si cammina tranquilli, i dislivelli sono bassi o medi. Si svolgono su sentieri tendenzialmente comodi. Sono adatti per iniziare, ma serve prepararsi. Possono essere itineranti o stanziali o semi-itineranti. Lo zaino non è mai troppo pesante. Possono esserci una o due tappe più faticose delle altre.



**Viaggi medio-facili**, in cui le tappe possono essere più lunghe e con dislivelli medi. Si svolgono su sentieri abbastanza comodi. Lo zaino può essere di giornata o completo. La ricettività è più o meno confortevole. Possono rappresentare una certa sfida psicologica.



**Viaggi medi**, che richiedono spirito di adattamento e la voglia di una vacanza diversa, camminando immersi nella natura, con tappe più lunghe, dislivelli più importanti e/o percorsi più impegnativi. Si svolgono su sentieri o terreni anche sconnessi e possono comportare tratti fuori sentiero. Lo zaino può essere completo o di giornata. Ricettività confortevole e/o spartana. Possono rappresentare una sfida psicologica.



**Per buoni camminatori**, richiedono più allenamento e più spirito di adattamento (lo zaino è più pesante e si cammina di più). Si svolgono su terreni anche sconnessi e possono comportare vari tratti fuori sentiero e terreni accidentati. Dislivelli anche di 1.000 metri al giorno in salita. Ricettività spartana. Possono rappresentare una sfida psicologica impegnativa.



**Per ottimi camminatori**, il terreno può essere tecnico, spesso accidentato, i dislivelli superiori ai 1.000 metri di salita al giorno, con ricettività spartana (tenda). Zaini molto pesanti (anche 15-18 kg). Rappresentano una sfida psicologica impegnativa.

# Scegli un viaggio al tuo livello

<b>Io e il cammino...</b>	Amo camminare e ho uno stile di vita sano, ma non sono per niente sportivo/a	Cammino ogni tanto in natura OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 1 orma
<b>Posso camminare in un giorno</b>	Circa 4-5 ore	Circa 5-6 ore
<b>Posso camminare al giorno</b>	10-15 km	13-18 km
<b>Posso superare un dislivello in salita di... (al giorno)</b>	500 m	600 m
<b>Pratico un'attività sportiva</b>	No	Un po'
<b>Mi allenerò</b>	Non mi posso allenare molto	Mi allenerò da un mese prima della partenza
<b>Livello consigliato</b>	<b>1 ORMA</b> 	<b>2 ORME</b> 

Cammino regolarmente su sentieri OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 2 orme	Cammino molto regolarmente su sentiero e fuori sentiero OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 3 orme	Cammino molto regolarmente su sentiero e fuori sentiero OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 4 orme
Circa 6-7 ore	Circa 7 ore	Circa 8 ore
15-22 km	18-24 km	20-27 km
800 m	1000 m	1200 m
Regolarmente	Molto regolarmente	Molto regolarmente
Mi allenerò da un mese prima della partenza	Mi allenerò da due mesi prima della partenza	Mi allenerò da due mesi prima della partenza
<b>3 ORME</b>	<b>4 ORME</b>	<b>5 ORME</b>
		

## Come partecipare

Puoi iscriverti ai nostri viaggi direttamente dal sito [www.cammini.eu](http://www.cammini.eu) oppure contattando la nostra segreteria: [info@cammini.eu](mailto:info@cammini.eu) o telefono **0439 026029** (dal lunedì al venerdì, ore 10-13 e 15-18).

Per partecipare è necessario essere soci della Compagnia dei Cammini per l'anno in corso, lo Statuto è sul nostro sito. L'iscrizione annuale costa 20 euro. Sul sito c'è una pagina dedicata all'Essere soci con il modulo per l'iscrizione; in alternativa, puoi scrivere a [info@cammini.eu](mailto:info@cammini.eu).

Sul sito [www.cammini.eu](http://www.cammini.eu) trovi le schede dettagliate dei viaggi riportati in questo libretto.

I costi indicati sul sito per ciascuna proposta comprendono più voci:

- ✓ **Quota:** comprende la guida, le spese organizzative e quanto eventualmente indicato per ciascun viaggio.
- ✓ **Altre spese previste:** quantificano con una buona approssimazione le spese per mangiare, dormire, eventuali trasporti locali, ecc, da sostenere durante il viaggio. La spesa è calcolata controllando i costi vivi ed è suscettibile di variazioni in più o in meno legate all'andamento dei prezzi e al comportamento del gruppo. Questa cifra non va versata all'associazione ma portata con te e usata di volta in volta durante il viaggio.
- ✓ **Volo aereo** (per i viaggi all'estero): viene indicata una spesa media dei voli dall'Italia al luogo di destinazione. Le tariffe possono variare a seconda della compagnia aerea e della data di prenotazione del volo stesso. Ti consigliamo di acquistare il volo non appena riceverai la conferma della partenza del viaggio; in questo modo potrai ottenere più facilmente tariffe a basso costo e voli più comodi. Possiamo darti indicazioni su come acquistare il biglietto aereo suggerendoti le soluzioni più convenienti.

**Consigliamo di prenotare il tuo viaggio con largo anticipo:** i nostri viaggi sono pensati per piccoli gruppi (circa 14-15 persone) e i posti disponibili potrebbero esaurirsi velocemente. Prenotare in anticipo ti permetterà inoltre di organizzare al meglio la partenza, prepararti nel modo migliore al cammino e risparmiare sui mezzi di trasporto per raggiungere il luogo di ritrovo.

Con la prenotazione, in base alla tua scelta di viaggio, ti verrà chiesto di compilare un breve questionario, utile alla guida per capire che tipo di attrezzatura hai e se il viaggio è giusto per te. A seguire, ti saranno inviate dalla segreteria la conferma della prenotazione e le istruzioni per il versamento delle quote.



# 2025

I NOSTRI CAMMINI

## Cammini a quattro zampe Cammini con il tuo cane



Tomas Pirani ha in calendario 8 viaggi, ma durante l'anno costruirà nuove proposte di Cammini a quattro zampe, quindi state connessi con il nostro sito web e la newsletter *Il Cammino* per aggiornamenti



sa 1 - do 9 febbraio / **Marocco**

### Le dune Zahar e l'Oasi Sacra

*Said Zarrouk + Marina Pissarello*



sa 8 - sa 15 febbraio / **Lazio**

### Il Grande Anello Verde di Roma

*Matteo Casula*

NOVITÀ



do 16 - sa 22 febbraio / **Malta**

### Gozo: il cammino costiero

*Igor Grigis*



me 19 - do 23 febbraio / **Toscana**

### Via Romea del Chianti

*Anita Constantini*



do 23 febbraio - sa 1 marzo / **Puglia**

### Andar per trulli nelle Murge

*Graziano Occhipinti*

NOVITÀ



gi 27 febbraio - do 2 marzo / **Liguria**

### Esplorazioni a Portofino 2

*Franco Michieli*



sa 1 - sa 8 marzo / **Calabria**

### Il Sentiero dell'Inglese in Aspromonte

*Andrea Laurenzano*



*Penisola sorrentina, balcone sul mare*

do 2 - do 9 marzo / **Isole Canarie (Spagna)****Lanzarote, la isla diferente***Micha Calà*ma 4 - sa 8 marzo / **Emilia-Romagna****In cammino lungo il Reno, con il cane***Tomas Pirani*

4Z

sa 8 - sa 15 marzo / **Sardegna****Cammino di Santa Barbara Sud: dall'entroterra alle isole di Sant'Antioco e San Pietro***Matteo Casula*

NOVITÀ

gi 13 - do 16 marzo / **Toscana****Camminate di inizio primavera a Monteriggioni***Mauro Agliata*do 16 - do 23 marzo / **Puglia****Salento a passo lento - edizione inclusiva***Luca Gianotti*ma 18 - sa 22 marzo / **Emilia-Romagna****In cammino lungo il Reno, con il cane***Tomas Pirani*

4Z

me 19 - sa 22 marzo / **Liguria****Primavera alle Cinque Terre***Marina Pissarello*sa 22 - gi 27 marzo / **Campania****Penisola sorrentina, balcone sul mare***Anita Constantini*sa 22 - sa 29 marzo / **Lazio / Umbria****L'antica Via Amerina***Daniele Moschini*sa 22 - sa 29 marzo / **Abruzzo / Lazio****Il Cammino dei Briganti***Graziano Occhipinti*



*Salento a passo lento*



do 23 - sa 29 marzo / **Sardegna****Cammino 100 Torri da Villasimius a Muravera***Mara Battilana*

NOVITÀ

ve 28 marzo - sa 5 aprile / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Tommaso Benassi*sa 29 marzo - sa 5 aprile / **Isole Canarie (Spagna)****Camino de Santiago de Gran Canaria***Matteo Casula*

NOVITÀ

sa 29 marzo - sa 5 aprile / **Grecia****La traversata di Corfù***Freedom Pentimalli*me 2 - do 6 aprile / **Friuli-Venezia Giulia****Carso aspro e dolce: fascino e mistero del confine***Luigi Nacci*sa 5 - sa 12 aprile / **Spagna****Camminayoga in Catalogna: tra i vulcani della Garroxta***Nico Di Paolo*do 6 - sa 12 aprile / **Calabria****Tra i borghi dell'accoglienza, da Gerace a Riace - edizione inclusiva***Andrea Laurenzano*do 6 - lu 14 aprile / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Tommaso Benassi*me 9 - do 13 aprile / **Campania****Capri, l'isola delle sirene***Claudio Ansaloni*gi 10 - do 13 aprile / **Piemonte****Passinsilenzio nelle Alpi Liguri***Mauro Agliata*





sa 12 - ve 18 aprile / **Lazio**

## **Il Cammino di San Benedetto - Da Rieti a Subiaco**

*Daniele Moschini*



sa 12 - sa 19 aprile / **Abruzzo / Lazio**

## **Grande Cammino dei Briganti: prima settimana**

*Cesidio Pandolfi*



sa 12 - sa 19 aprile / **Grecia**

## **Amorgòs, cuore blu delle Cicladi**

*Freedom Pentimalli*



me 16 - me 23 aprile / **Sicilia**

## **La Magna Via Francigena**

*Graziano Occhipinti*



sa 19 - sa 26 aprile / **Sardegna**

## **Banditi! Dall'Ogliastra alla Barbagia**

*Matteo Casula*



sa 19 - do 27 aprile / **Portogallo**

## **Madeira, l'isola giardino**

*Claudio Ansaloni*



do 20 - ve 25 aprile / **Umbria**

## **Cammino dei borghi silenti**

*Tommaso Benassi*



me 23 - me 30 aprile / **Basilicata**

## **La Via dei calanchi: da Matera ad Aliano**

*Micha Calà*



ve 25 aprile - gi 1 maggio / **Emilia-Romagna**

## **La Via degli abati**

*Mauro Agliata*



sa 26 aprile - do 4 maggio / **Marocco**

## **La Valle delle rose e le Gole del M'Goun**

*Said Zarrouk + Marina Pissarello*





*Via degli Abati, gruppo aprile 2024*





ma 29 aprile - do 4 maggio / Lombardia / Liguria

## L'antica Via del sale, fino al mare

Igor Grigis



me 30 aprile - do 4 maggio / Toscana

## Capraia, l'isola gioiello

Anita Constantini



me 30 aprile - me 7 maggio / Puglia / Basilicata

## Il Cammino Materano

Micha Calà



ve 2 - do 11 maggio / Grecia

## Creta: l'isola delle gole, delle capre e degli dèi

Luca Gianotti



sa 3 - sa 10 maggio / Sicilia

## In cammino sulle Isole Egadi

Mara Battilana



lu 5 - sa 10 maggio / Italia / Slovenia / Croazia

## Primavera in Ciceria: da mare a mare, nell'Istria sconosciuta

Luigi Nacci



sa 10 - ve 16 maggio / Marche / Umbria

## Il Cammino nelle Terre Mutate - parte 1

Daniele Moschini



sa 10 - sa 17 maggio / Sardegna

## Sardegna selvaggia e blu

Matteo Casula



do 11 - sa 17 maggio / Toscana

## Pellegrini a Firenze: l'anello della Valle dell'Arno

Micha Calà



ve 16 - lu 19 maggio / Toscana

## Biodanza in cammino sulla Francigena

Fabiana Mapelli + Ori





*Creta, gruppo maggio 2024*



sa 17 - sa 24 maggio / **Emilia-Romagna****Appennino, arte e cammino - edizione inclusiva***Mara Battilana*

NOVITÀ

sa 17 - sa 24 maggio / **Abruzzo****Majella, montagna Madre: il Cammino di Celestino***Francesca Camilla D'Amico*

NOVITÀ

ma 20 - sa 24 maggio / **Marche****L'incanto delle Marche con i cani***Tomas Pirani*do 25 - sa 31 maggio / **Croazia****La grande traversata dell'Isola di Cherso***Luigi Nacci*do 25 - sa 31 maggio / **Toscana****Camminayoga lungo la Costa degli Etruschi***Nico Di Paolo*gi 29 maggio - lu 2 giugno / **Lombardia****Esplorazioni wild lungo la Via dei Silter***Franco Michieli*

NOVITÀ

ve 30 maggio - lu 2 giugno / **Toscana****Orsigna, un altro giro di giostra***Anita Constantini*sa 31 maggio - sa 7 giugno / **Molise****Il cammino dei Sanniti: Safinim!***Luca Gianotti*sa 31 maggio - sa 7 giugno / **Piemonte****Chaminar en Val Maira***Mauro Agliata*sa 31 maggio - sa 7 giugno / **Spagna****Minorca selvatica in tenda***Igor Grigis*



*Cammino inclusivo per giovani "Anche a Leo piace giallo", settembre 2023*



sa 31 maggio - do 8 giugno / **Marocco****L'oceano e le rosse colline dell'argan***Said Zarrouk + Marina Pissarello*ma 3 - sa 7 giugno / **Emilia-Romagna****Il Parco dei cento laghi con i cani***Tomas Pirani*

4Z

sa 7 - sa 14 giugno / **Campania****Cilento, costa d'incanto***Andrea Laurenzano*sa 7 - sa 14 giugno / **Abruzzo / Molise****La Via del Tratturo***Cesidio Pandolfi*sa 7 - sa 14 giugno / **Puglia****Ionico Salento, di sole e di vento***Micha Calà*me 11 - ma 24 giugno / **Islanda****Esplorazioni in Islanda 2 - Langjökull***Franco Michieli*

NOVITÀ

gi 12 - do 15 giugno / **Piemonte****La Compagnia della montagna magica***Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla*ve 13 - sa 21 giugno / **Finlandia****Finlandia: infiniti giorni d'estate***Daniele Moschini*ma 17 - sa 21 giugno / **Marche****L'Alpe della Luna con i nostri amici cani***Tomas Pirani*

4Z

NOVITÀ

sa 21 - sa 28 giugno / **Sardegna****Sardegna per volpi di mare***Matteo Casula + Mara Battilana*



sa 21 - sa 28 giugno / **Abruzzo****Parco nazionale d'Abruzzo per volpi selvatiche***Cesidio Pandolfi + Francesca Camilla D'Amico*

NOVITÀ

ma 24 - sa 28 giugno / **Piemonte****Gufo Gigi in Val Maira***Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla*

NOVITÀ

sa 28 giugno - sa 5 luglio / **Lazio****La tribù delle volpi sabine***Daniele Moschini*do 29 giugno - sa 5 luglio / **Toscana****Isola d'Elba per volpi selvatiche***Anita Constantini + Franco Michieli*

NOVITÀ

sa 5 - sa 12 luglio / **Abruzzo****Gran Sasso, il piccolo Tibet***Cesidio Pandolfi*sa 5 - do 20 luglio / **Mongolia****Mongolia sconosciuta***Micha Calà + Shinebayar Shinee*do 6 - sa 12 luglio / **Toscana** / **Emilia-Romagna****Valli e cime per volpi appenniniche***Mara Battilana + Igor Grigis*ma 8 - sa 12 luglio / **Toscana****Esplorazioni in Mugello con i cani***Tomas Pirani*

4Z

ma 8 - do 13 luglio / **Valle d'Aosta****La gran balconata del Cervino***Mauro Agliata*ma 8 - do 13 luglio / **Toscana****Colline pisane in consapevolezza***Nico Di Paolo*



*Giro del Confinale, gruppo agosto 2023*

*Rota Vicentina, gruppo ottobre 2023*



sa 12 - sa 19 luglio / **Grecia****Epirus Trail***Freedom Pentimalli*sa 12 - sa 19 luglio / **Umbria / Marche / Lazio****Cammino nelle Terre Mutate per volpi selvatiche***Daniele Moschini*

NOVITÀ

sa 19 - do 27 luglio / **Piemonte / Francia****Cammino del lupo: sulle sue tracce tra Italia e Francia***Matteo Casula + Mara Battilana*sa 19 luglio - do 3 agosto / **Mongolia****Mongolia sconosciuta***Micha Calà + Shinebayar Shinee*gi 24 - do 27 luglio / **Lombardia****Esplorazioni lungo la Via dei Silter 2***Franco Michieli*sa 26 luglio - sa 2 agosto / **Abruzzo / Lazio****Volpi selvatiche sul Cammino dei Briganti***Fabiana Mapelli + Graziano Occhipinti*me 30 luglio - do 3 agosto / **Lombardia****Giro del Confinale***Igor Grigis*sa 2 - sa 9 agosto / **Abruzzo****Tra lupi e pastori***Cesidio Pandolfi*sa 2 - sa 9 agosto / **Abruzzo / Lazio****Il Cammino dei Briganti***Daniele Moschini*sa 2 - sa 9 agosto / **Valle d'Aosta****I Ru - Dal fiume alle stelle***Claudio Ansaloni*





sa 2 - do 10 agosto / **Marocco**

## Toubkal: la più alta vetta del Nord Africa

*Said Zarrouk + Marina Pissarello*



sa 2 - do 10 agosto / **Piemonte / Francia**

## Alpi Marittime selvatiche e di confine, sulle orme dei lupi tra Italia e Francia

*Matteo Casula*

NOVITÀ



sa 9 - do 17 agosto / **Norvegia**

## Norvegia, terra di giganti e montagne capovolte

*Tommaso Benassi*



lu 11 - do 17 agosto / **Valle d'Aosta**

## Svallicando - Alla ricerca del Passo Perduto

*Claudio Ansaloni*



sa 16 - ve 29 agosto / **Norvegia**

## Esplorazioni in Norvegia 4 - Isola di Seiland

*Franco Michieli*



NOVITÀ



do 17 - sa 23 agosto / **Piemonte**

## Devero, sui sentieri dell'Alpe

*Mauro Agliata*



do 24 - ve 29 agosto / **Lombardia**

## Alla scoperta dello Stelvio - edizione inclusiva

Per giovani/e dai 17 ai 20 anni

*Igor Grigis*



NOVITÀ



ve 29 agosto - sa 6 settembre / **Grecia**

## Ikaria, isola di lunga vita

*Freedom Pentimalli*



sa 30 agosto - me 10 settembre / **Francia**

## Corsica sud in libertà

*Matteo Casula*



do 31 agosto - ve 5 settembre / **Italia / Slovenia / Croazia**

## Fine estate in Ciceria: da mare a mare, nell'Istria sconosciuta

*Luigi Nacci*



*Esplorazioni in Norvegia*



ma 2 - sa 6 settembre / **Toscana****Cammino di Educazione sentimentale,  
con il cane***Tomas Pirani*ma 2 - do 7 settembre / **Toscana****Camminayoga in Toscana***Nico Di Paolo*do 7 - do 14 settembre / **Umbria / Marche / Lazio / Abruzzo****Il Cammino nelle Terre Mutate - parte 2***Daniele Moschini*ma 9 - sa 13 settembre / **Francia****Désert des Agriates in Corsica***Mauro Agliata*sa 13 - sa 20 settembre / **Abruzzo / Molise****La Via del Tratturo***Cesidio Pandolfi*sa 13 - sa 20 settembre / **Emilia-Romagna / Toscana****La Via degli Dei: da Bologna a Firenze***Mara Battilana*sa 20 - do 28 settembre / **Finlandia****Finlandia: arte di laghi e foreste***Daniele Moschini*do 21 - sa 27 settembre / **Piemonte****Val Maira... en szilenziu!***Mauro Agliata*do 21 - do 28 settembre / **Puglia****Ionico Salento, di sole e di vento***Micha Calà*lu 22 - do 28 settembre / **Croazia****La grande traversata dell'Isola di Cherso***Luigi Nacci*





gi 25 - do 28 settembre / **Piemonte**  
**Haiku in cammino - Lago d'Orta**  
*Anita Constantini + Glauco Saba*



ve 26 settembre - sa 4 ottobre / **Portogallo**  
**Il cammino costiero della Rota Vicentina**  
*Tommaso Benassi*



sa 27 settembre - sa 4 ottobre / **Sardegna**  
**Sud-est Sardegna, selvaggio entroterra e mare d'autunno**  
*Matteo Casula*



sa 27 settembre - sa 4 ottobre / **Spagna**  
**Maiorca, Ruta de Pedra en Sec**  
*Igor Grigis*



gi 2 - do 5 ottobre / **Lombardia**  
**Il Sentiero del Viandante**  
*Marina Pissarello*



sa 4 - ve 10 ottobre / **Piemonte**  
**Il Cammino dei Ribelli**  
*Mauro Agliata*



sa 4 - sa 11 ottobre / **Campania**  
**Cilento, costa d'incanto**  
*Andrea Laurenzano*



sa 4 - sa 11 ottobre / **Spagna**  
**Camminayoga in Catalogna: lungo la Costa Brava**  
*Nico Di Paolo*



sa 4 - sa 11 ottobre / **Lazio**  
**Il Cammino di San Benedetto - Da Subiaco a Montecassino**  
*Daniele Moschini*



do 5 - lu 13 ottobre / **Portogallo**  
**Il cammino costiero della Rota Vicentina**  
*Tommaso Benassi*





ve 10 - do 19 ottobre / **Grecia**

**Creta: l'isola delle gole, delle capre e degli dèi**

*Luca Gianotti*



sa 11 - sa 18 ottobre / **Sicilia**

**Respirando le Eolie**

*Micha Calà*



do 12 - sa 18 ottobre / **Marche / Umbria**

**Esplorazioni sui Sibillini 4**

*Franco Michieli*



ma 14 - sa 18 ottobre / **Friuli-Venezia Giulia**

**La via delle vigne di confine**

*Luigi Nacci*



me 15 - gi 23 ottobre / **Portogallo**

**Il cammino costiero della Rota Vicentina - edizione inclusiva**

*Tommaso Benassi*



sa 18 - sa 25 ottobre / **Puglia**

**Il Gargano e la Foresta umbra**

*Cesidio Pandolfi*



sa 18 - sa 25 ottobre / **Sardegna**

**Cammino di Santa Barbara, tra dune e miniere**

*Matteo Casula*



sa 18 - sa 25 ottobre / **Grecia**

**Karpathos, isola senza tempo**

*Freedom Pentimalli*



me 22 - do 26 ottobre / **Toscana**

**I colori del Gingo Casaglia, con il cane**

*Tomas Pirani*



sa 25 ottobre - sa 1 novembre / **Calabria**

**Il Sentiero dell'Inglese in Aspromonte**

*Andrea Laurenzano*



*Sardegna inclusiva, gruppo ottobre 2023*

*Cammino dei Briganti inclusivo, gruppo maggio 2024*





lu 27 ottobre - do 2 novembre / **Sicilia**

## Pantelleria, la perla nera

Anita Constantini



ma 28 ottobre - do 2 novembre / **Piemonte**

## Il Cammino di Oropa

Igor Grigis



me 29 ottobre - sa 1 novembre / **Toscana**

## Camminate d'autunno a Monteriggioni

Mauro Agliata



me 29 ottobre - do 2 novembre / **Friuli-Venezia Giulia**

## Carso aspro e dolce: fascino e mistero del confine

Luigi Nacci



sa 15 - do 23 novembre / **Marocco**

## Fra le grandi dune del Marocco

Said Zarrouk + Marina Pissarello



sa 15 - do 30 novembre / **Nepal**

## In Nepal sulle orme di Milarepa

Matteo Casula



do 16 - do 23 novembre / **Isole Canarie (Spagna)**

## Lanzarote, la isla diferente

Micha Calà



lu 1 - lu 8 dicembre / **Puglia**

## Dicembre a passo lento, in Salento!

Luca Gianotti



ma 2 - do 7 dicembre / **Lazio**

## La Via Francigena da Viterbo a Roma

Mauro Agliata



do 7 - do 14 dicembre / **Puglia / Basilicata**

## Il Cammino Materano

Micha Calà



*Trieste, Molo Audace, gruppo Carso novembre 2023*



ve 26 dicembre – sa 3 gennaio / **Sardegna**

## Capodanno sul Cammino di Santa Barbara, tra falesie e miniere

*Matteo Casula*



do 28 dicembre – gi 1 gennaio / **Toscana**

## Capodanno a Monteriggioni

*Mauro Agliata*



do 28 dicembre – gi 1 gennaio / **Puglia**

## Capodanno alternativo in Salento

*Tommaso Benassi*



do 28 dicembre – ve 2 gennaio / **Sardegna**

## Capodanno sul Cammino 100 Torri

*Mara Battilana*



do 28 dicembre – sa 3 gennaio / **Puglia**

## Capodanno itinerante nel cuore del Salento

*Micha Calà*



do 28 dicembre – ma 6 gennaio / **Marocco**

## Capodanno nel Sahara con le carovane berbere

*Said Zarrouk + Marina Pissarello*



ma 30 dicembre – sa 3 gennaio / **Lazio**

## Capodanno sul Cammino di Francesco in Sabina

*Daniele Moschini*

*Marocco*





# 2025

## I NOSTRI CAMMINI



# Manifesto Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e WildFox)

[wildfox.cammini.eu](http://wildfox.cammini.eu)

Portiamo bambini, famiglie e ragazzi a camminare per più giorni, con l'intento di far fiorire in tutti un rapporto profondo con la Natura, e la certezza che i benefici del viaggiare a piedi siano decisamente amplificati per i più giovani.

I viaggi GufoGigi, per famiglie e bambini, propongono maggiori comfort (sempre nello stile della Compagnia), valorizzando molto **lo spirito di condivisione e l'immersione in Natura**; i viaggi WildFox ne mantengono lo spirito e diventano selvatici, per i ragazzi.

Sappiamo che vivere giorno e notte in Natura, dormendo in tenda, minimizzando l'organizzazione e il comfort, è di grande aiuto per mettersi in gioco, andare oltre le proprie difficoltà, evitare il senso di protezione un po' asfissiante in cui gli adolescenti vivono nell'attuale società.

Superare le prove, affrontare la fatica e il timore di non farcela, condividere l'esperienza con il gruppo, darsi degli obiettivi e raggiungerli passo dopo passo, lasciando spazio alla meraviglia della scoperta e alla sorpresa degli imprevisti: tutti elementi che aiutano **la crescita, l'autostima, la conoscenza di sé**.

Desideriamo far vivere un'**esperienza di libertà**, in cui si impara a stare in lentezza, riappropriandosi dei ritmi naturali, da quello della luce del sole che sorge e tramonta, alla fame che detta i tempi dei pasti.

Parole chiave sono avventura, selvaticità, libertà, esplorazione, sane relazioni, bushcraft, resilienza, condivisione, land art, wilderness.

## Cosa si fa quando non si cammina?

La guida coinvolge i giovani (e gli eventuali genitori) in esperienze vissute. Si esplora, si gioca, si costruisce, si fa arte, sempre con quel che ci circonda: legni, sassi, ghiande, piume, alberi e torrenti. Accendere un fuoco, camminare scalzi, costruire una capanna o montare una tarp, salire un pendio ripido, tuffarsi in un torrente, guardare le forme delle nuvole o cosa fanno le formiche, giocare nel fango; la guida si fa esempio da seguire. Facciamo land art, con approccio sempre esplorativo, sempre esperienziale, sempre teso a stimolare la curiosità.

Ci facciamo mediatori della **magia della Natura e del selvatico**, e lo facciamo insieme ai bambini e ai ragazzi, che sono sicuramente più bravi di noi, basta riaprirgli la via. Con **leggerezza e curiosità**, senza pedanterie.

L'attenzione al **cibo**, il più possibile **sano, locale e biologico**, è parte integrante dell'esperienza della Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e Wild-Fox).

Nei viaggi in compagnia degli asini, lavoriamo molto sulla **relazione con l'animale**, che è compagno e non strumento (anche se porta i bagagli) e che ci fa da specchio, in una relazione paritetica, e ci conduce a vedere ed esplorare il mondo con occhi diversi.

I viaggi a piedi proposti possono essere stanziali o itineranti, da 3 a 7 giorni.



**4-6 anni** (sempre con genitori): itinerante con trasporto bagagli (asini, auto), appoggio a strutture spartane o tenda

**6-11 anni** (con o senza genitori): itinerante con o senza trasporto bagagli (asini, auto), appoggio a strutture spartane o tenda



**11-13 anni** (senza genitori): itinerante con o senza trasporto bagagli (asini), appoggio a strutture spartane o tenda o tarp o all'aperto senza tenda

**14-17 anni** (senza genitori): itinerante, con zaino in spalla, selvatico, in tenda o tarp o all'aperto senza tenda

**Materiali richiesti:** nei viaggi in cui serve il trasporto sulle spalle, saranno necessari materiali ultraleggeri, per esempio tarp e tende leggere; in ogni caso l'esperienza ci ha mostrato che i viaggi senza trasporto bagagli sono del tutto fattibili e anzi, con un grande valore aggiunto per i ragazzi! I genitori riceveranno comunque tutti i consigli utili per l'attrezzatura.



# Viaggi 2025 GufoGigi e WildFox

wildfox.cammini.eu



**Cammini per bambini, con o senza famiglie**



**Cammini per ragazzi e adolescenti**



gi 12 - do 15 giugno / **Piemonte**

**La Compagnia della montagna magica**

Stanziale

Per famiglie con bambini/e dai 5 agli 8 anni

Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla



sa 21 - sa 28 giugno / **Sardegna**

**Sardegna per volpi di mare**

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

Matteo Casula + Mara Battilana



sa 21 - sa 28 giugno / **Abruzzo**

**Parco nazionale d'Abruzzo per volpi selvatiche**

Itinerante, con bagaglio parzialmente trasportato

Per ragazzi/e dagli 11 ai 13 anni, senza genitori

Cesidio Pandolfi + Francesca Camilla D'Amico

NOVITÀ



ma 24 - sa 28 giugno / **Piemonte**

**Gufo Gigi in Val Maira**

Itinerante, con bagaglio parzialmente trasportato

Per famiglie con bambini/e dai 7 ai 10 anni

Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla



NOVITÀ



# Viaggi 2025 GufoGigi e WildFox

wildfox.cammini.eu



sa 28 giugno - sa 5 luglio / **Lazio**

## La tribù delle volpi sabine

Itinerante, con bagaglio parzialmente trasportato

Per ragazzi/e dagli 11 ai 13 anni, senza genitori

*Daniele Moschini*



do 29 giugno - sa 5 luglio / **Toscana**

## Isola d'Elba per volpi selvatiche

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

*Anita Constantini + Franco Michieli*

NOVITÀ



do 6 - sa 12 luglio / **Toscana / Emilia-Romagna**

## Valli e cime per volpi appenniniche

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

*Mara Battilana + Igor Grigis*



sa 12 - sa 19 luglio / **Umbria / Marche / Lazio**

## Cammino nelle Terre Mutate per volpi selvatiche

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

*Daniele Moschini*

NOVITÀ



sa 19 - do 27 luglio / **Piemonte / Francia**

## Cammino del lupo: sulle sue tracce tra Italia e Francia

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

*Matteo Casula + Mara Battilana*



sa 26 luglio - sa 2 agosto / **Abruzzo / Lazio**

## Volpi selvatiche sul Cammino dei Briganti

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

*Fabiana Mapelli + Graziano Occhipinti*



**trame**  
**naturali**  
tessitori per natura

per **Compagnia dei Cammini**



Salento a passo lento, Baia dei Turchi, 17 marzo 2024



Per la Compagnia dei Cammini:  
**La Ecodinamica** - calza sportiva, con  
soletta in spugna di Lana Merinos e  
gamba in Cotone Biologico



**La Calza + Sportiva  
e Naturale per  
Cammini + Naturali  
e in Compagnia**



[www.tramenaturali.bio](http://www.tramenaturali.bio)

[tramenaturali](https://www.instagram.com/tramenaturali)



**SAPONE DA CAMPO 100% BIODEGRADABILE**



**DOCCIA + SHAMPOO  
+ STOVIGLIE + BUCATO**



**OPUNTIA FICUS INDICA**

**INGREDIENTI 100% NATURALI**

adatto per trekking, vela, ciclismo,  
camping, speleologia, montagna



**INSULA**

[www.insulabodycare.com](http://www.insulabodycare.com)

**FLORA®**  
SALUTE E BENESSERE

## OLIO CAMMINATORI

**Rivitalizzante, defaticante e rigenerante.  
Sollievo immediato,  
con oli essenziali puri 100%**

*Indicato per gambe  
e piedi stanchi e doloranti.  
Ideale per coloro che trascorrono  
molte ore in piedi e per gli sportivi.*

**BIO**

L'OLIO CAMMINATORI è  
raccomandato dalle guide di:

la compagnia dei  
**Cammini**



## ANTICHI RIMEDI

Scopri tutti i prodotti della linea su [www.flora.bio](http://www.flora.bio)



カキミカ

100%

MADE IN ITALY

50%

LANA MERINO  
EXTRAFINE, BIOLOGICA  
MULESING-FREE

50%

FIBRE DI TENCEL™

0%

FIBRE SINTETICHE



[WWW.CAMCOACTIVEWEAR.COM](http://WWW.CAMCOACTIVEWEAR.COM)

**CODICE SCONTO 20% RISERVATO AI SOCI DELLA COMPAGNIA DEI CAMMINI: COMPCAM20**

TENCEL™ È UN MARCHIO REGISTRATO DI LENZING AG

Compagnia dei  
**Cammini**



lun/ven 10-13 e 15-18  
tel 0439 026029  
info@cammini.eu  
www.cammini.eu

-  compagniadecammini
-  compagniadecammini
-  CompagniaDeiCammini
-  compagniadecammini



*Si ringraziano per le foto: Mara Battilana, Matteo Casula, Laura Ciaghi, Rita Coghe, Anita Constantini, Paola Giacomuzzi, Luca Gianotti, Franco Michieli, Graziano Occhipinti, Freedom Pentimalli, Tomas Pirani, Marina Pissarello, Nicoletta Salvi, Cristina Santarelli, Dario Sorgato, Alberto Stenico, Leena Valkola*

*In copertina: Traversata Lofoten e Vesteraalen, 1991. Foto di Franco Michieli*

