

Compagnia dei  
**Cammini**



I NOSTRI CAMMINI  
**2023**



## 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 **2023** contiene **152 proposte**.

Il nostro programma è vario e ognuno può trovare il viaggio più idoneo. Anche per bambini, ragazzi e famiglie. Abbiamo infatti ampliato e rinnovato il progetto **Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e WildFox)** con un manifesto pedagogico che trovate più avanti.

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...

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.

*Creta. Foto di Stefano Lucchetti*



# Filosofia del camminare

Prima di iscrivervi a un cammino, vi 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)*

*Gruppo adolescenti sul Cammino dei Briganti. Foto di Matteo Casula*



## 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 documentarsi. 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.

# Scegliete un viaggio al vostro 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

Per partecipare è necessario essere soci della Compagnia dei Cammini, lo Statuto è sul nostro sito. L'iscrizione annuale costa 20 euro. I costi indicati comprendono tre voci:

- ✓ **La Quota di partecipazione** comprende la guida, le spese di organizzazione e quanto eventualmente indicato per ciascun viaggio.
- ✓ **Le Spese previste** (corrispondono alla quota riportata tra parentesi) quantificano con una buona approssimazione le spese per mangiare, dormire, eventuali trasporti locali, ecc. da sostenere durante il viaggio. La spesa è calcolata accuratamente controllando i costi vivi ed è suscettibile di piccole variazioni in più o in meno legate a variazione dei prezzi e al comportamento del gruppo. Questa cifra non va versata all'associazione ma portata con sé e usata di volta in volta durante il viaggio.
- ✓ **Il Volo aereo:** le tariffe variano sensibilmente secondo la compagnia prescelta e la data di prenotazione del volo stesso. Quindi prima prenoti il volo, più facilmente ottieni tariffe a basso costo e voli più comodi. Al momento effettivo della prenotazione possiamo darti indicazioni su come acquistare il biglietto suggerendo le soluzioni più convenienti.

**Per iscriversi:** vi offriamo la possibilità di PRENOTARE ONLINE sul sito [www.cammini.eu](http://www.cammini.eu). La segreteria vi contatterà comunque dopo l'iscrizione per darvi conferma e rimane sempre a disposizione: via mail [info@cammini.eu](mailto:info@cammini.eu) e via telefono al **0439 026029** nelle ore di ufficio (10-13 e 15-18) dal lunedì al venerdì. Si accettano iscrizioni fino al completamento dei posti disponibili (**piccoli gruppi** di circa 14-15 persone). **Consigliamo di prenotare per tempo** per una migliore organizzazione, avere migliori strutture e mezzi di trasporto più economici.

In occasione della prenotazione al primo cammino con noi, successivamente alla conferma della disponibilità di posti, vi verrà chiesto di compilare un breve questionario di valutazione. A seguire, vi sarà inviata la conferma dell'iscrizione e le istruzioni per il versamento dell'acconto. Il saldo della quota di partecipazione va inviato almeno 15 giorni prima della partenza.

Alle prime 900 persone che si assoceranno per il 2023 regaleremo una copia in anteprima del libro *"Haiku in cammino. Manuale per viandanti poeti"* di Glauco Saba (Ediciclo), in collaborazione con la Scuola del Viaggio. Il libro uscirà in libreria nel corso del 2023.



Compagnia dei  
**Cammini**



I NOSTRI CAMMINI  
**2023**



sa 21 - sa 28 gennaio / **Sicilia****Iblei d'inverno, il mare e i borghi barocchi***Nanni Di Falco*

NOVITÀ

do 5 - sa 11 febbraio / **Malta****Gozo: il cammino costiero***Igor*sa 11 - sa 18 febbraio / **Lazio****Grande Anello Verde di Roma***Carlo Coronati*

NOVITÀ

me 15 - do 19 febbraio / **Toscana****Via Romea del Chianti***Anita Constantini*

NOVITÀ

sa 18 - sa 25 febbraio / **Sicilia****Sicani: la Sicilia dei mandorli in fiore***Nanni Di Falco*sa 18 - do 26 febbraio / **Marocco****Le dune Zahar e l'Oasi Sacra***Said Zarrouk + Marina Pissarello*

NOVITÀ

do 19 - sa 25 febbraio / **Calabria****Tra i borghi dell'accoglienza da Gerace a Riace***Andrea Laurenzano*

NOVITÀ

sa 25 - ma 28 febbraio / **Liguria****Esplorazioni a Portofino 2***Franco Michieli*sa 25 febbraio - sa 4 marzo / **Puglia****Cammino Materano: i trulli della Via Ellenica***Micha Calà*do 26 febbraio - do 5 marzo / **Lazio / Umbria****L'antica Via Amerina***Daniele Moschini*

NOVITÀ

sa 4 - sa 11 marzo / **Sicilia****Cammino Ibleo, il cammino più a sud d'Italia  
Edizione inclusiva, con NoisyVision***Nanni Di Falco*



*Costa degli Etruschi. Foto di Nico Di Paolo*

sa 4 - sa 11 marzo / **Calabria****Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte***Andrea Laurenzano*ma 7 - sa 11 marzo / **Emilia-Romagna****In cammino lungo il Reno***Tomas Pirani*sa 11 - sa 18 marzo / **Canarie (Spagna)****Lanzarote, la isla diferente***Micha Calà*sa 11 - sa 25 marzo / **Nepal****In Nepal sulle orme di Milarepa***Matteo Casula*do 12 - ve 17 marzo / **Lazio****Il Cammino di San Benedetto - Da Rieti a Subiaco***Daniele Moschini*me 15 - me 22 marzo / **Puglia****Salento a passo lento***Luca Gianotti*ma 21 - sa 25 marzo / **Emilia-Romagna****In cammino lungo il Reno***Tomas Pirani*gi 23 - do 26 marzo / **Toscana****Camminate di inizio primavera a Monteriggioni***Mauro Agliata*gi 23 - do 26 marzo / **Liguria****Primavera alle Cinque Terre***Marina Pissarello*sa 25 marzo - do 2 aprile / **Sicilia****Primavera allo Zingaro***Nanni Di Falco*



*Monti Iblei. Foto di Nanni Di Falco*

sa 25 marzo - do 2 aprile / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Freedom Pentimalli*ma 28 marzo - do 2 aprile / **Campania****Penisola sorrentina, balcone sul mare***Anita Constantini*me 29 marzo - do 2 aprile / **Friuli-Venezia Giulia****Carso aspro e dolce: fascino e mistero del confine***Luigi Nacci*ve 31 marzo - lu 3 aprile / **Toscana****Biodanza in cammino sulla Francigena***Fabiana Mapelli + Ori, musicista*ma 4 - sa 8 aprile / **Marche****L'incanto delle Marche con i cani***Tomas Pirani*me 5 - me 12 aprile / **Basilicata****La Via dei calanchi: da Matera ad Aliano***Micha Calà*me 5 - gi 13 aprile / **Portogallo****Madeira, l'isola giardino***Claudio Ansaloni*gi 6 - lu 10 aprile / **Toscana****Haiku in cammino - Isola d'Elba con la Scuola del Viaggio***Anita Constantini + Francesco de Sabata*gi 6 - gi 13 aprile / **Sicilia****Monti Iblei, la Sicilia a sud di Tunisi***Nanni Di Falco*ve 7 - sa 15 aprile / **Grecia****La traversata di Corfù***Freedom Pentimalli*

# COLLIO BRIDA





sa 8 - sa 15 aprile / **Abruzzo / Lazio**

## Il Cammino dei Briganti

*Daniele Moschini*



lu 17 - sa 22 aprile / **Umbria**

## Cammino dei borghi silenti

*Tommaso Benassi*



me 19 - do 23 aprile / **Liguria**

## I borghi della Liguria di Ponente

*Marina Pissarello*



gi 20 - ma 25 aprile / **Emilia-Romagna**

## La Via degli abati

*Mauro Agliata*



ve 21 - ma 25 aprile / **Campania**

## Capri, l'isola delle sirene

*Claudio Ansaloni*



ve 21 - ma 25 aprile / **Marche**

## L'Alpe della Luna con i nostri amici cani

*Tomas Pirani*



sa 22 - sa 29 aprile / **Sicilia**

## Cammino Ibleo, il cammino più a sud d'Italia

*Nanni Di Falco*



sa 22 - sa 29 aprile / **Spagna**

## Camminayoga nella Garrotxa

*Nico Di Paolo*



lu 24 - ve 28 aprile / **Friuli-Venezia Giulia**

## La via delle vigne di confine

*Luigi Nacci*



ve 28 aprile - do 7 maggio / **Grecia**

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

*Luca Gianotti*





*Cammino dei Briganti inclusivo, con NoisyVision. Foto di Simona Gamba*

sa 29 aprile - sa 6 maggio / **Abruzzo / Lazio****Grande Cammino dei Briganti: prima settimana***Cesidio Pandolfi*do 30 aprile - do 7 maggio / **Calabria****Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte***Andrea Laurenzano*do 30 aprile - do 7 maggio / **Puglia / Basilicata****Il Cammino Materano***Micha Calà*me 3 - do 7 maggio / **Toscana****Esplorazioni in Mugello con i cani***Tomas Pirani*ve 5 - me 17 maggio / **Scozia****Esplorazioni in Scozia 4 - Cairngorms***Franco Michieli*sa 6 - sa 13 maggio / **Sicilia****Pantelleria: mare, dammusi e passito***Nanni Di Falco*ma 9 - do 14 maggio / **Italia / Slovenia / Croazia****Primavera in Ciceria: da mare a mare, nell'Istria sconosciuta***Luigi Nacci*ma 9 - do 14 maggio / **Toscana****Isola d'Elba a piedi liberi***Anita Constantini*sa 13 - do 21 maggio / **Sardegna****Supramonte, la montagna sul mare***Matteo Casula*do 14 - sa 20 maggio / **Marche / Umbria****Il Cammino nelle Terre Mutate - parte 1***Daniele Moschini*



*Via dei Silter. Foto di Franco Michieli*

gi 18 - do 21 maggio / **Lombardia****Il Sentiero del Viandante***Marina Pissarello*sa 20 - sa 27 maggio / **Abruzzo / Lazio****Il Cammino dei briganti****Edizione inclusiva, con NoisyVision***Luca Gianotti*sa 20 - sa 27 maggio / **Sicilia****In cammino sulle Isole Egadi***Nanni Di Falco*do 21 - sa 27 maggio / **Croazia****La grande traversata dell'Isola di Cherso***Luigi Nacci*do 21 - sa 27 maggio / **Toscana****Camminayoga lungo la Costa degli Etruschi***Nico Di Paolo*sa 27 maggio - sa 3 giugno / **Piemonte****Chaminar en Val Maira***Mauro Agliata*sa 27 maggio - sa 3 giugno / **Abruzzo / Molise****La Via del Tratturo***Cesidio Pandolfi*gi 1 - do 4 giugno / **Toscana****Orsigna a piedi liberi***Anita Constantini*gi 1 - do 4 giugno / **Toscana / Marche****In cammino dalla Luna al Sasso***Daniele Moschini*ve 2 - ve 9 giugno / **Puglia****Ionico Salento, di sole e di vento***Micha Calà*



*Cammino dei Sanniti. Foto di Luca Gianotti*

ve 2 - sa 10 giugno / **Scozia****West Highland Way in tenda***Giuseppe*sa 3 - sa 10 giugno / **Sicilia****Lampedusa e Linosa a piedi***Nanni Di Falco*sa 3 - do 11 giugno / **Marocco****L'oceano e le rosse colline dell'argan***Said Zarrouk + Marina Pissarello*sa 10 - sa 17 giugno / **Campania****Cilento, costa d'incanto***Andrea Laurenzano*do 11 - do 18 giugno / **Abruzzo****Majella, la montagna Madre***Luca Gianotti*do 11 - do 18 giugno / **Slovenia / Italia****Passaggio a nord-est: da Lubiana a Trieste***Luigi Nacci*ma 13 - sa 17 giugno / **Emilia-Romagna****Il Parco dei cento laghi con i cani***Tomas Pirani*ve 16 - do 18 giugno / **Piemonte****Tre giorni in Piemonte con i più piccoli***Mauro Agliata*ve 16 - sa 24 giugno / **Grecia****Icaria, isola di lunga vita***Freedom Pentimalli*sa 17 - ve 23 giugno / **Sicilia****Il cammino della costa sicana***Nanni Di Falco*



*Myosotis - Nontiscordardimé. Foto di Simona Gamba*



sa 17 - do 25 giugno / **Finlandia**  
**Finlandia: infiniti giorni d'estate**  
*Daniele Moschini*



sa 24 giugno - sa 1 luglio / **Veneto**  
**Salire la montagna, Essere la Montagna -  
Dolomiti ampezzane**  
*Anita Constantini*



sa 24 giugno - do 2 luglio / **Sardegna**  
**Sardegna sud-est, l'isola che non c'è**  
*Matteo Casula*



gi 29 giugno - do 2 luglio / **Piemonte**  
**Passinsilenzio nelle Alpi Liguri**  
*Mauro Agliata*



sa 1 - sa 8 luglio / **Abruzzo**  
**Gran Sasso, il piccolo Tibet**  
*Cesidio Pandolfi*



Cammino dei Sanniti. Foto di Filippo Pesando



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

## Le valli incantate dell'Alto Atlante

Said Zarrouk + Marina Pissarello



do 2 - do 9 luglio / **Emilia-Romagna / Marche / Toscana**

## La tribù della Luna e del Sasso

Daniele Moschini



sa 8 - sa 15 luglio / **Marche / Umbria**

## Into the Wild - Sibillini in English

Anita Constantini

NOVITÀ



do 9 - do 16 luglio / **Abruzzo / Lazio**

## Il Cammino dei Briganti

Mattia Speranza



gi 13 - do 16 luglio / **Lombardia**

## Esplorazioni lungo la Via dei Silter 2

Franco Michieli

LUGLIO

I NOSTRI CAMMINI 2023



sa 15 - lu 24 luglio / Piemonte / Francia

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

Matteo Casula

NOVITÀ



lu 17 - sa 22 luglio / Valle d'Aosta

## La gran balconata del Cervino

Mauro Agliata



gi 20 - do 23 luglio / Toscana

## Colline pisane in consapevolezza

Nico Di Paolo



do 23 - sa 29 luglio / Lazio / Abruzzo

## Andar per mirtilli sulla Laga

Daniele Moschini

NOVITÀ



do 23 luglio - do 6 agosto / Mongolia

## Grande viaggio: Mongolia sconosciuta

Micha Calà + Shinebayar Shinee (guida locale)



sa 29 luglio - sa 5 agosto / Abruzzo

## Tra lupi e pastori

Cesidio Pandolfi



ma 1 - sa 5 agosto / Lombardia

## Giro del Confinale

Igor

NOVITÀ



sa 5 - sa 12 agosto / Abruzzo / Lazio

## Il Cammino dei Briganti

Daniele Moschini



sa 5 - do 13 agosto / Marocco

## Toubkal: la più alta vetta del Nord Africa

Said Zarrouk + Marina Pissarello



sa 5 - do 13 agosto / Norvegia

## Norvegia, terra di giganti e montagne capovolte

Tommaso Benassi

NOVITÀ



*Dolomiti in tenda. Foto di Franco Michieli*



ma 8 - sa 12 agosto / **Emilia-Romagna / Toscana**  
**Appennino emiliano per volpi selvatiche**  
*Giuseppe*



me 9 - do 20 agosto / **Francia**  
**Corsica sud in libertà**  
*Matteo Casula*



ve 18 - sa 26 agosto / **Grecia**  
**Zagorochoria e i ponti di pietra**  
*Freedom Pentimalli*



do 20 - sa 26 agosto / **Piemonte**  
**Devero, sui sentieri dell'Alpe**  
*Mauro Agliata*



do 20 - sa 26 agosto / **Marche**  
**Dai Sibillini al mare**  
*Mattia Speranza*



sa 26 agosto - ve 1 settembre / **Emilia-Romagna / Toscana**  
**La Via degli Dei: da Bologna a Firenze**  
*Fabiana Mapelli*



sa 26 agosto - sa 2 settembre / **Slovenia / Italia**  
**Passaggio a nord-est: da Lubiana a Trieste**  
*Luigi Nacci*



sa 26 agosto - do 3 settembre / **Umbria / Marche / Lazio / Abruzzo**  
**Il Cammino nelle Terre Mutate - parte 2**  
*Daniele Moschini*



sa 2 - sa 9 settembre / **Sicilia**  
**Camminando sulle Isole Eolie**  
*Nanni Di Falco*



lu 4 - sa 9 settembre / **Italia / Slovenia / Croazia**  
**Fine estate in Ciceria: da mare a mare, nell'Istria sconosciuta**  
*Luigi Nacci*



*Via dei Silter. Foto di Franco Michieli*

ma 5 - do 10 settembre / **Toscana****Camminayoga in Toscana***Nico Di Paolo*me 6 - do 10 settembre / **Lombardia / Liguria****La Via del Sale fino al mare***Giuseppe*sa 9 - sa 16 settembre / **Sardegna****Banditi, dall'Ogliastra alla Barbagia***Matteo Casula*ma 12 - sa 16 settembre / **Francia****Désert des Agriates in Corsica***Mauro Agliata*ma 12 - sa 16 settembre / **Marche****L'incanto delle Marche con i cani***Tomas Pirani*sa 16 - sa 23 settembre / **Sicilia****In cammino sulle Isole Egadi***Nanni Di Falco*sa 16 - sa 23 settembre / **Molise****Il cammino dei Sanniti: Safinim!***Luca Gianotti*sa 16 - sa 23 settembre / **Calabria****Cammina le spiagge dello Ionio***Andrea Laurenzano*sa 16 - do 24 settembre / **Finlandia****Finlandia: arte di laghi e foreste***Daniele Moschini*sa 23 - sa 30 settembre / **Abruzzo / Molise****La Via del Tratturo***Cesidio Pandolfi*



*Lampedusa. Foto di Nanni Di Falco*



do 24 - sa 30 settembre / **Croazia**

## La grande traversata dell'Isola di Cherso

*Luigi Nacci*



do 24 settembre - do 1 ottobre / **Puglia**

## Ionico Salento, di sole e di vento

*Micha Calà*



do 24 settembre - do 1 ottobre / **Sardegna**

## Cammino di Santa Barbara, tra dune e miniere

*Matteo Casula*

NOVITÀ



ve 29 settembre - sa 7 ottobre / **Portogallo**

## Il cammino costiero della Rota Vicentina

*Fabiana Mapelli*



sa 30 settembre - sa 7 ottobre / **Sicilia**

## La Magna Via Francigena

*Nanni Di Falco*



ma 3 - lu 9 ottobre / **Toscana / Emilia-Romagna**

## La Via della Lana e della Seta

*Anita Constantini + Ori, cantautrice*

NOVITÀ



me 4 - do 8 ottobre / **Campania**

## Capri, l'isola delle sirene

*Claudio Ansaloni*



gi 5 - do 8 ottobre / **Lombardia**

## Il Sentiero del Viandante

*Marina Pissarello*



sa 7 - sa 14 ottobre / **Piemonte / Liguria**

## Il Cammino dei Ribelli

*Mauro Agliata*



sa 7 - sa 14 ottobre / **Campania**

## Cilento, costa d'incanto

*Andrea Laurenzano*

non si distrugge  
la terra  
dove cammina  
un popolo





sa 7 - sa 14 ottobre / **Spagna**

## **Camminayoga in Catalogna**

*Nico Di Paolo*



sa 7 - sa 14 ottobre / **Lazio**

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

*Daniele Moschini*



sa 7 - sa 14 ottobre / **Sardegna**

## **Sud-est Sardegna, selvaggio entroterra e mare d'autunno Edizione inclusiva, con NoisyVision**

*Matteo Casula*



lu 9 - ve 13 ottobre / **Friuli-Venezia Giulia**

## **La via delle vigne di confine**

*Luigi Nacci*



ve 13 - do 22 ottobre / **Grecia**

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

*Luca Gianotti*



sa 14 - me 18 ottobre / **Toscana**

## **Capraia, l'isola gioiello**

*Anita Constantini*



sa 14 - sa 21 ottobre / **Sicilia**

## **Camminando sulle Isole Eolie**

*Nanni Di Falco*



sa 21 - sa 28 ottobre / **Puglia**

## **Il Gargano e la Foresta umbra**

*Cesidio Pandolfi*



sa 21 - sa 28 ottobre / **Grecia**

## **Karpathos, isola senza tempo**

*Freedom Pentimalli*



do 22 - sa 28 ottobre / **Toscana**

## **Via Lauretana Senese**

*Micha Calà*



*Cammino dei Briganti inclusivo, con NoisyVision. Foto di Simona Gamba*



gi 26 - do 29 ottobre / **Liguria**

### **Esplorazioni a Portofino 3**

*Franco Michieli*



sa 28 ottobre - me 1 novembre / **Friuli-Venezia Giulia**

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

*Luigi Nacci*



sa 28 ottobre - sa 4 novembre / **Sicilia**

### **Pantelleria: mare, dammusi e passito**

*Nanni Di Falco*



sa 28 ottobre - sa 4 novembre / **Calabria**

### **Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte**

*Andrea Laurenzano*



sa 28 ottobre - do 5 novembre / **Marocco**

### **Fra le grandi dune del Marocco**

*Said Zarrouk + Marina Pissarello*



do 5 - me 8 novembre / **Toscana**

### **Camminate d'autunno a Monteriggioni**

*Mauro Agliata*



sa 18 - sa 25 novembre / **Sicilia**

### **I Monti Iblei, un lembo d'Africa in Sicilia**

*Nanni Di Falco*



sa 18 - sa 25 novembre / **Puglia / Basilicata**

### **Il Cammino Materano**

*Micha Calà*



sa 25 novembre - do 3 dicembre / **Puglia / Basilicata**

### **Cammino Materano, Via Ellenica parte 2: le gravine**

*Micha Calà*

NOVITÀ



me 29 novembre - do 3 dicembre / **Liguria**

### **La traversata del Finalese**

*Marina Pissarello*



sa 2 - sa 9 dicembre / **Puglia****Dicembre a passo lento, in Salento!***Luca Gianotti*lu 4 - sa 9 dicembre / **Lazio****La Via Francigena da Viterbo a Roma***Mauro Agliata*gi 7 - do 10 dicembre / **Liguria****Mare e vigneti nel Finale***Marina Pissarello*me 27 dicembre - me 3 gennaio / **Sardegna****Capodanno sul Cammino di Santa Barbara, tra falesie e miniere***Matteo Casula*me 27 dicembre - gi 4 gennaio / **Sicilia****Capodanno a piedi da Erice a Castellammare***Nanni Di Falco*me 27 dicembre - ve 5 gennaio / **Canarie (Spagna)****La Palma: Camino Real nell'isola bonita***Giuseppe*me 27 dicembre - sa 6 gennaio / **Marocco****Capodanno nel Sahara con le carovane berbere***Said Zarrouk + Marina Pissarello*gi 28 dicembre - lu 1 gennaio / **Abruzzo****Capodanno da orsi e da lupi in consapevolezza***Luca Gianotti*gi 28 dicembre - me 3 gennaio / **Calabria****Capodanno tra i greci di Calabria***Andrea Laurenzano*ve 29 dicembre - lu 1 gennaio / **Toscana****Capodanno a Monteriggioni***Mauro Agliata*ve 29 dicembre - ma 2 gennaio / **Lazio****Capodanno sul Cammino di Francesco in Sabina***Daniele Moschini*



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

[www.compagniaideibambini.it](http://www.compagniaideibambini.it)

**Missione:** educare i giovani al rapporto profondo con la natura, minimizzando l'organizzazione e il comfort, per evitare il senso di protezione e di "bambagia" in cui i giovani sono sempre protetti.

Far vivere un'esperienza di libertà, in cui si impara a stare in lentezza, riappropriandosi del ritmo naturale (anche solo quello della luce, del sole della mattina che scalda, della fame).

Il riferimento è al "viaggio dell'eroe": superare prove per crescere e aumentare l'autostima, darsi un obiettivo e costruire passo passo cosa ci sta in mezzo, lasciando la sorpresa della scoperta e degli imprevisti, facendo vivere l'esperienza dell'eroe.

**Parole chiave:** 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, facendosi esempio. La guida non spiega la Natura, ma si rende esempio di osservazione e contemplazione, e lo fa insieme al gruppo. Raccogliamo sassi, ghiande, piume... Mettiamo due sassi a un albero per fargli gli occhi. Mettiamo i sassi in equilibrio sul letto di un torrente. Ci facciamo mediatori della magia della Natura e del selvatico, e lo facciamo insieme ai bambini, che sono sicuramente più bravi di noi, basta riaprirgli la via. Senza essere pedanti, 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.

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 WildFox).

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. L'asino ci conduce a vedere ed esplorare il mondo con occhi diversi.

**Strumenti:** viaggi a piedi itineranti da 3 a 7 giorni.

**Modalità** (distinte per fasce di età e per presenza o meno dei genitori):



**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



**11-14 anni** (senza genitori): itinerante con o senza trasporto bagagli (asini), appoggio a strutture spartane o tenda o tarp o all'aperto senza tenda

**13-17 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.

*Dai Sibillini al mare*



# Viaggi 2023 GufoGigi e WildFox

www.compagniadebambini.it



## Attività per bambini e ragazzini



## Attività per ragazzi e adolescenti



ve 16 - do 18 giugno / **Piemonte**

### Tre giorni in Piemonte con i più piccoli

Stanziale

Per famiglie con bambini/e dai 4 agli 8 anni

*Mauro Agliata*

NOVITÀ



sa 24 giugno - do 2 luglio / **Sardegna**

### Sardegna sud-est, l'isola che non c'è

Itinerante, con bagaglio completamente in spalla

Per ragazzi/e dagli 11 ai 14 anni, senza genitori

*Matteo Casula*

NOVITÀ



do 2 - do 9 luglio / **Emilia-Romagna / Marche / Toscana**

### La tribù della Luna e del Sasso

Itinerante, con bagagli parzialmente trasportati

Per ragazzi/e dagli 11 ai 14 anni, senza genitori

*Daniele Moschini con Sofia, conduttrice di asini*





*Dai Sibillini al mare per ragazzi. Foto di Elisa Leger*

# Viaggi 2023 GufoGigi e WildFox

www.compagniadebambini.it



sa 8 - sa 15 luglio / Marche / Umbria

## Into the Wild - Sibillini in English

Itinerante, con bagaglio completamente in spalla  
Per ragazzi/e dai 13 ai 16 anni, senza genitori

*Anita Constantini*



sa 15 - lu 24 luglio / Piemonte / Francia

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

Itinerante, con bagaglio completamente in spalla  
Per ragazzi/e dai 13 ai 17 anni, senza genitori

*Matteo Casula*



ma 8 - sa 12 agosto / Emilia-Romagna / Toscana

## Appennino emiliano per volpi selvatiche

Itinerante, con bagaglio completamente in spalla  
Per ragazzi/e dai 13 ai 17 anni, senza genitori

*Giuseppe*



do 20 - sa 26 agosto / Marche

## Dai Sibillini al mare

Itinerante, con bagaglio completamente in spalla  
Per ragazzi/e dagli 11 ai 14 anni, senza genitori

*Mattia Speranza*



*Gruppo adolescenti sul Cammino dei Briganti. Foto di Matteo Casula*

# +e La Calza + Sportiva e Naturale per Cammini + Naturali in Compagnia!

+e Q'o  
trame sportive

#Alpeggio del Gaver  
(estate 22)



Mr. SOCK  
LANA MERINOS

#Deserto della Namibia  
(primavera 19)



TREKKING  
COTONE BIO +  
SOLETTA LANA MERINOS



#Val Rendena  
(autunno 21)

CALIOPE MIDI  
100% LANA INGLESE

[tramenaturali.bio/shop/](https://tramenaturali.bio/shop/)



+eQ'o è marchio di

tn trame  
naturali  
tessitori per natura



## OLIO CORPO TONIFICANTE



Indicato prima e dopo l'attività sportiva



FORMULA CON IL 100%  
DI INGREDIENTI NATURALI

Con

estratto di achillea millefolium,  
dalle proprietà tonificanti

olio essenziale di alloro, utile in caso di dolori  
muscolari/articolari e per favorire il rilassamento



 INSULA

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



[www.noisyvision.org](http://www.noisyvision.org)  
[info@noisyvision.org](mailto:info@noisyvision.org)  
+39 049 8258141

*“La diversità è uno stimolo  
al camminare, un  
arricchimento che aggiunge  
bellezza all’esperienza  
del viaggio.  
Invita ad affinare  
tutti i sensi.”*

## Cammini Inclusivi

Vivi la natura con lo sguardo di chi non vede

NoisyVision è un’associazione no profit  
che sostiene l’empowerment delle  
persone con disabilità sensoriali e  
attraverso i cammini educa la comunità  
ai temi dell’accessibilità e inclusione sociale.



Compagnia dei  
**Cammini**



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

 compagniaideicammini

 compagniaideicammini

 compagniaideicammini

