



# TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Sede di Roma Tel. + 39 3347673603

tutti i venerdì dalle 19 alle 21 in via La Spezia, 48 - 00182 Roma

[www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org) [roma@trekkingitalia.org](mailto:roma@trekkingitalia.org)



## Programma n. 17 febbraio – maggio 2011

*Questo è il programma febbraio-maggio 2011 di Trekking Italia, sede di Roma.*

*Noi "trekkaroli" siamo attivi dal 2005 e la voglia di camminare e crescere non ci è passata!*

### **Domenica 6 febbraio – LAZIO: IL GIRO DI VILLA ADA**

Una comoda e inconsueta "circumnavigazione" di una delle più belle ville di Roma, tra boschi, edifici d'epoca e curiosità. **Quota € 3. Dislivello nullo – trek facile** – durata ore 3. App.to ore 9,45 Piazza Bologna (Metro B)

### **Sabato 12 febbraio - LAZIO: CASINO ALGARDI - VILLA PAMPHILJ - sabato culturale**

Progettato dall'Algardi, ispirato dalle Ville d'Este, Medici e Borghese, era destinato ad ospitare le collezioni di statue antiche del Principe Camillo Pamphilj: un luogo ameno chiamato Casino del Bel Respiro per il ponentino romano. **Prenotazione entro il 7 febbraio – Quota € 3. Dislivello nullo – trek facile** – durata ore 1. Appuntamento ore 9,45 via Aurelia Antica 111.

### **Domenica 13 febbraio - ABRUZZO: CON LE CIASPOLE DA PERETO A PIANO DEL POZZO**

Escursione con le ciaspole in Abruzzo lungo strade sterrate e tratti di bosco in un paesaggio che con la neve diventa incantato. Ci incammineremo verso l'altopiano di Campocatino, lungo la Valletta della Macchia del Pero ed infine al Piano del Pozzo. **Dislivello m. 300 – trek facile** – durata ore 5. Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6.

### **Domenica 13 febbraio - LAZIO: TESTIMONIANZE ARCHEOLOGICHE NEI MONTI DELLA TOLFA**

Un facile percorso che porta all'antico Tempio di Grasceta dei Cavallari, per proseguire per l'abbazia carolingia di Monte Piantangeli da cui spaziare verso paesaggi verdi, ampi e solitari sul Mignone e poi la salita alla dirimpettaia Rocca dei Frangipane a Tolfa. **Dislivello m. 200 – trek facile** – durata ore 4. Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6.

### **Domenica 20 febbraio - LAZIO: CIASPOLATA NELL'ANELLO DI CAMPO CERASO**

Scenderemo nella suggestiva vallata di Campo Ceraso ai piedi del Monte Tarino percorrendo un piacevole percorso ad anello tra faggete e campi innevati. **Dislivello m. 300 – trek facile** – durata ore 3. Appuntamento ore 7,30 via P. Togliatti (parcheggio Metro B Ponte Mammolo)

### **GT 23-27 febbraio - BASILICATA - LA NEVE DEL POLLINO**

Ciaspolate sui più bei percorsi del Pollino, adorni dei magici pini loricati, dal rifugio sulla Valle del Mercure, alle Gole del Raganello e alle chiese ortodosse. Visita alle comunità arbereshe di Civita. Pensione completa in rifugio, compresi ciaspole e spostamenti in fuoristrada. **Quota: € 485. Prenotazione e versamento € 100 entro il 4 febbraio. Disl. m. 150/500 – trek facile/medio** - durata ore 2-5. App.to ore 7,30 Capolinea pullman Stazione Tiburtina.

### **Domenica 6 marzo - LAZIO: MONTE STERPARO**

Un gradevole percorso nella Riserva Naturale di Monte Catillo che premia con una magnifica visuale sulla campagna romana, le cave di travertino, Tivoli e i Monti Cornicolani, attraversando la macchia mediterranea. **Dislivello m. 400 – trek facile/medio** – durata ore 4. Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6.

### **Trek weekend 4 - 6 marzo – ABRUZZO: CIASPOLATE NELL'ALTOPIANO DEL VOLTIGNO**

Scopriremo la Valle Voltigno nella splendida veste invernale e conosceremo da vicino un luogo di notevole interesse naturalistico e paesaggistico all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. **Prenotazione e versamento quota € 110 entro il 20 febbraio. Disl. m. 300 – trek facile/medio** – durata ore 5. Appuntamento venerdì 4 ore 16,30 via P. Togliatti (parcheggio Metro B Ponte Mammolo)

**TREKKING ITALIA** è un'associazione senza scopo di lucro iscritta nel Registro Nazionale delle Associazioni di promozione sociale. Dal 1985 si impegna per avvicinare, conoscere, rispettare e difendere la natura.

#### **COME ASSOCIARSI E PARTECIPARE ALLE ATTIVITA':**

La quota associativa per anno solare è di € 20 comprensiva di assicurazione fino a 75 anni; per gli over 75 è prevista una particolare forma assicurativa per singoli trek; per i minori di 18 anni l'iscrizione è gratuita.

La quota per i trek giornalieri è € 7 ove non diversamente specificato.

### **Domenica 13 marzo - ABRUZZO: CIASPOLATA NELLA VALLE DEL MORRETANO**

Nella zona selvaggia del massiccio Velino-Sirente, un trek che dal Valico della Chiesola percorre una delle più suggestive valli glaciali appenniniche, fino al passo omonimo sotto le pareti del Puzzilla e de La Torricella.

**Disl. m. 370 - trek medio - durata ore 5.** App.to ore 7,30 via P. Togliatti (parcheeggio Metro B Ponte Mammolo).

### **Trek weekend 18-20 marzo – UMBRIA: ASSISI, CULTURA E SENTIERI**

Un'immersione nel verde e nella ricchissima cultura dei borghi umbri, senza trascurare l'ottima cucina regionale. Un must la visita all'abbazia francescana, meta del turismo mondiale. Mezza pensione. Quota da definire.

**Prenotaz. e versamento € 125 entro il 10 marzo. Dislivelli m. 400/500 - trek facile/medio - durata media ore 5.** Appuntamento venerdì 18 ore 17,30 Piazza Bologna (Metro B).

### **Domenica 20 marzo - LAZIO: ANELLO DELLA FARNESIANA**

Un angolo del comprensorio tolletano ricco di storia e natura; un itinerario piacevole che si snoda tra boschi, campi coltivati e suggestive testimonianze archeologico-storiche dell'area.

**Dislivello m. 200 – trek facile – durata ore 3.** Appuntamento ore 7,30 via S.Croce in Gerusalemme 6

### **24-27 marzo – GT CAMPANIA: M. LATTARI, DA CAVA DEI TIRRENI A MONTEPERTUSO**

**Trek itinerante** lungo parte dell'Alta via dei Monti Lattari, nella fioritura primaverile della macchia mediterranea attraverso località di grande fascino come Cava dei Tirreni, Ravello, Atrani, Amalfi. **Quota indicativa € 250.**

**Prenot. entro il 17/03. Trek medio.** durata media tappe ore 4. App.to giovedì 24 a Cava dei Tirreni ore 18.

### **Domenica 27 marzo - ABRUZZO: CIASPOLATA VALLE DEL PARADISO**

Escursione con le ciaspole nella catena orientale del gruppo del Gran Sasso. Poco oltre il passo delle Capannelle, ci addentreremo nel bosco innevato e percorreremo un comodo sentiero che ci porterà al rifugio Panepucci, dove lo sguardo spazia su molte vette del gruppo. **Dislivello m. 425 – trek medio – durata ore 6.**

Appuntamento ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6

### **Domenica 3 aprile - LAZIO: SENTIERO DEL BIANCONE**

Percorso circolare, molto piacevole tra creste boschive e panoramiche, a pochi km dal mare, che sale dolcemente fino alla cima del Monte Cavone (m. 386). Da qui si ridiscende al Rio Fiume costeggiando il suo corso fino al punto di partenza. **Dislivello m. 300 - trek facile/medio - durata ore 5;** Appuntamento ore 7,30 edicola Piazza Imerio.

### **Domenica 10 aprile - ABRUZZO: RISERVA NATURALE ZOMPO LO SCHIOPPO**

Passeggiata nella Riserva Naturale Zompo lo Schioppo sui Monti Ernici, nel comune di Morino. Partenza dalla Val Roveto, dove ci aspetta un ampio anfiteatro montano, che presenta una delle cascate più suggestive dell'Appennino: un salto di oltre 80 metri in uno scenario di rara bellezza.

**Dislivello m. 700 - trek medio - durata ore 5.** Appuntamento ore 7,30 via S.Croce in Gerusalemme 6.

### **Domenica 17 aprile - ABRUZZO: MONTE AREZZO**

Escursione panoramica su tutta la piana del Fucino, i Monti Simbruini, il Velino-Sirente, i Monti Ruffi e i Carseolani. Da Capistrello per comodo sentiero e per il ritorno prima in cresta e poi per comoda carrareccia fino a Castellafiume.

**Dislivello m. 550 - trek medio - durata ore 4-4,30.** Appuntamento ore 7,30 edicola Piazza Imerio.

### **Trek weekend 22-26 aprile - PASQUA IN MOLISE**

Il Molise offre splendidi sentieri, (antiche vie della transumanza), tradizioni ancora molto vive, come i mulini ad acqua e la lavorazione delle campane, tesori culturali come il teatro sannitico di Pietrabbondante, e un'ottima gastronomia. Mezza pensione. Quota da definire. **Prenotazione e versamento di € 150 entro il 5 aprile.**

**Dislivelli m. 350/600 - trek medio - durate ore 4-6.** Appuntamento venerdì 22 Piazza Bologna ore 16,30.

### **23-30 aprile - GT SPAGNA, CANARIE: PASQUA NELL'ISOLA DI TENERIFE**

L'antica Nivaria dei romani e dei guanci, meravigliosa isola vulcanica, ricca di foreste primarie, erica arborea, canyons spettacolari, piscine naturali, e punteggiata da deliziosi villaggi.

**Quota € 870 (volo escluso) pensione completa; prenotazione e versamento di € 400 entro il 14 marzo.**

**Dislivelli m. 650 – trek medio – durata media ore 5-6.**

**MODALITA' DI PRENOTAZIONE:** La prenotazione per i trek giornalieri va effettuata al numero **3347673603** entro le ore 18 del giorno precedente. Per i Trek Weekend ed i Grandi Trek la prenotazione avviene con le modalità specificate nelle relative iniziative. Per versare gli acconti o le quote di partecipazione ai TWE e GT, è possibile effettuare un bonifico (IBAN **IT97N0760103200000074029125**) o un versamento su c/c postale di Poste Italiane (c/c n. **74029125**), intestati a Trekking Italia Sede di ROMA. Per ulteriori info visitare il sito [www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org) da cui è possibile richiedere l'invio delle schede dettagliate dei singoli trek.

### **Trek weekend 29 aprile - 1 maggio – TOSCANA: GIROVAGANDO NELL'ALPE DELLA LUNA**

Un fine settimana nel verde dell'Alpe della Luna, territorio toscano che risente degli influssi delle vicine Marche e Romagna. Percorreremo sentieri della Val Marecchia ammirando cascate, grotte e ripe misteriose. Mezza pensione, viaggio escluso. **Prenotazione e versamento di € 100 entro il 3 aprile.**

**Dislivelli m. 500 – trek medio** – durata media ore 6. Appuntamento ore 17 via S. Croce in Gerusalemme 6.

### **Sabato 30 aprile - LAZIO: ROMA, PALAZZO CHIGI - sabato culturale**

Sede della Presidenza del Consiglio, nel 1659 passò ai Chigi che lo rimaneggiarono più volte; si visiterà tra l'altro lo Scalone d'Onore adorno di statue, la Sala delle Galere che risale ai tempi del Ministero delle Colonie e la stupenda Biblioteca con scaffali originali del Seicento. **Prenotazione entro il 20 aprile – Quota € 3.**

**Dislivello nullo – trek facile** – durata ore 1,30. Appuntamento ore 8,45 Piazza Colonna – Palazzo Chigi.

### **Trek weekend 6-8 maggio – UMBRIA: PARCO DEL MONTE CUCCO**

Un weekend di intense emozioni ed esperienze sensoriali: la discesa nella Grotta di Monte Cucco con le guide; un itinerario in una valle selvaggia tra intense fioriture primaverili e ricca di corsi d'acqua; gastronomia di ottimo livello ed ospitalità in dimora storica. Mezza pensione. **Prenotazione e versamento quota € 140 entro il 29 aprile.**

**Ticket per Grotta di Monte Cucco € 20. Dislivelli m. 250/400 – trek facile/medio** – durata ore 4-6.

Appuntamento venerdì 6 ore 16 via S. Croce in Gerusalemme 6.

### **Domenica 8 maggio - LAZIO: MONTE NAVEGNA**

Dopo Vallecupola si arriva alla sella dell'area attrezzata e si sale per il costone; dopo un piccolo tratto nel bosco, si sbucca in vista del Lago del Turano e si arriva alla vetta. Per premio uno splendido panorama a 360° su Terminillo, Gran Sasso, Velino e Laghi del Turano e del Salto.

**Dislivello m. 500 – trek facile/medio** – durata ore 4. Appuntamento ore 8 Piazza Irnerio Metro A Cornelia.



### **11-14 maggio - GT AUSTRIA: VIENNA Trek urbano**

Splendida capitale dal glorioso passato imperiale, cosmopolita, suggestiva patria di Mozart, Freud, Klimt, Schnitzler, Musil, Roth; trek urbani nei raffinati parchi e musei, tra il fascino e la cordialità innata dei viennesi e la bontà di un'arte pasticceria nota da secoli. **Dislivelli minimali – trek facile**, durata ore 5-6.

**Prenotazione con versamento quota € 230 entro l'8 aprile**, con pernottamento e prima colazione, **volo escluso.**

### **Domenica 15 maggio - ABRUZZO: PASSO DELLE FOSSETTE E VALLE DELLA DOGANA**

Da Verrecchie, il sentiero parte sopra la vecchia chiesa di Sant'Egidio; si arriva attraverso il bosco al Valico delle Fossette riconoscibile dall'ampia visuale che si apre sul panorama della maestosa Valle della Dogana (antico confine tra Stato Pontificio e Regno Borbonico). **Dislivello m. 450 – trek facile/medio** – durata ore 5.

Appuntamento ore 7,30 via P. Togliatti (parcheggio Metro B Ponte Mammolo)

### **15-29 maggio - GT DALL'ADRIATICO A ROMA – ARCADIA**

**Trek itinerante con bagaglio trasportato.** Bella ed impegnativa traversata dell'Appennino in 15 tappe da Pineto degli Abruzzi a Roma, alla scoperta dei luoghi più selvaggi ed affascinanti delle due regioni. In collaborazione con la sede di Bologna. Possibilità di partecipare per una sola settimana (partenza 15 o 22 maggio).

**Disl. m. 300/1100 - trek impegnativo** - durata media tappe ore 7. Per altre info e quote consultare il [sito](#).

### **17-22 maggio – GT CAMPANIA: DAL VESUVIO ALLA COSTIERA AMALFITANA**

**Trek itinerante.** Tra i colori e i profumi della primavera sul golfo di Napoli, andremo alla scoperta del sottosuolo della città per raggiungere poi la sommità del Vesuvio. Nella Penisola Sorrentina percorreremo la dorsale che fa da spartiacque tra questa e la Costiera Amalfitana. **Quota indicativa € 350.** Prenotaz. entro il 10 maggio.

**Dislivelli m. 600/700 - trek medio/impegnativo** - durata media tappe ore 5,30.

Appuntamento il 17 maggio ore 12 Stazione Napoli Centrale (FS).

### **Trek weekend 21-22 maggio – ABRUZZO: MONTE TRANQUILLO E LAGO VIVO**

Un week-end nello storico Parco d'Abruzzo alla scoperta degli angoli più suggestivi. Saliremo al Santuario del M. Tranquillo dal versante laziale del parco per apprezzare il paesaggio verso Pescasseroli. Nel secondo giorno godremo appieno delle fioriture primaverili attraversando la faggeta della splendida Valle dell'Inferno fino a raggiungere il Lago Vivo. **Prenotaz. e versamento quota € 70 entro il 14 maggio.**

**Disl. m. 650/530 – trek medio** - durata media tappe ore 5-6. App.to ore 7,30 via S.Croce in Gerusalemme 6.

### **Domenica 22 maggio - LAZIO: CIMA DI VALLEVONA**

Dal Santuario di S. Maria dei Bisognosi, saliremo prima all'Ara d'Ercole poi a Prato dei Frati ed alla Torretta. Raggiungeremo infine la vetta per l'aperto e panoramico crinale. Vista su tutti i Carseolani ed i vicini Simbruini.

**Disl. m. 800 – trek medio/impegnativo** – durata ore 7. Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6.

### **Trek weekend 27-29 maggio – UMBRIA: ALLA SCOPERTA DEL TRASIMENO**

Due giorni rigeneranti nella totale pace del lago Trasimeno, tra boschi, castelli, uliveti, isole, borghi medioevali. Mezza pensione. **Prenotaz. e versamento quota (indicativa) € 140 entro il 12 maggio.**

**Disl. m. 300 – trek facile** – durata media ore 5. Appuntamento venerdì 27 ore 17 Piazza Bologna.

### **Sabato 28 maggio - LAZIO: I PONTI DI ROMA 4 - sabato culturale**

In quest'ultima tappa partiremo dal nuovissimo Ponte della Musica per concludere con Ponte Flaminio, nell'incredibile mix italiano di storia, battaglie, miracoli, l'osteria Melafumo e.... lucchetti d'amore.

**Dislivello nullo – trek facile** – durata ore 1,30 - **Quota € 3.** Appuntamento ore 16,30 Piazza Gentile da Fabriano

### **Domenica 29 maggio - UMBRIA: LAGO TRASIMENO**

Un facile percorso nei dintorni del lago, immerso nel verde. Possibilità di visita ai castelli medioevali dei borghi circostanti. **Dislivello m. 300 – trek facile** – durata ore 5. App.to ore 10 Castiglione del Lago (PG).

### **ATTIVITÀ IN SEDE – Trekking Italia - via La Spezia 48, Roma (zona San Giovanni):**

- **4 febbraio**, ore 19: **Assemblea dei SOCI della sede di ROMA**, aperta a tutti i soci in regola con la tessera **2010/2011** con il seguente o.d.g. (la serata si concluderà con una cena autogestita):
  - 1) relazione sull'andamento della Sede;
  - 2) approvazione consuntivo 2010 e preventivo 2011.

#### **CORSI:**

- **28 gennaio:** **corso di ORIENTAMENTO NELL'OUTDOOR**, 5 lez. teoriche e 1 esercitazione in montagna;
- **18 marzo:** **corso avanzato di FOTOGRAFIA**, 4 lez. teoriche e 2 uscite pratiche;

#### **PROIEZIONI VIDEO/FOTOGRAFICHE - ingresso libero per tutti (soci e non soci):**

- **4 marzo:** **I monti Lattari e la costiera Amalfitana**, le foto dei GT in programma a marzo e maggio. Foto di Mauro Coletta e Daniela De Sanctis.
- **1 aprile:** **Eolie, Norvegia, Etiopia** - I viaggi in programma per giugno, luglio, e settembre. Foto di Max Pagano, Mauro Coletta, Daniela De Sanctis, Leonardo Pucci.
- **15 aprile:** **Etiopia e Australia, i grandi viaggi. Serata fotografica presso RRTrek, via Ardea 3/a, ore 20.** Foto di Daniela De Sanctis e Leonardo Pucci:

#### **SCADENZE:**

- **il 13 maggio** scade il termine di prenotazioni per il Trek alle Eolie in programma dal 25 al 30 giugno;
- **il 15 giugno** scade il termine di prenotazioni per il Trek in Norvegia in programma dal 14 al 24 luglio;



### **CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE**

Ulteriori notizie si possono reperire sul sito, Info Utili sezione "**Educazione al cammino**", oppure chiamando il **3347673603**, al quale risponderà l'accompagnatore di turno.

**Nb: per partecipare è necessario disporre di abbigliamento e calzature adatte al trekking, e un'equilibrata valutazione delle proprie condizioni fisiche in relazione alle difficoltà dei trek.**

- **Facile** – percorso pianeggiante non sconnesso, disl. **<=300 m.**
- **Facile/Medio** – terreno pianeggiante/sconnesso (es. mulattiere e sentieri ben tenuti), disl. **>300-600< m.**
- **Medio** – sentiero sconnesso con gradoni e breccia libera, disl. **>600-900< m.**
- **Medio/Impegnativo** – fondo sconnesso, sdruciolevole, fangoso, con neve, disl. **>900-1200< m.**
- **Impegnativo** – percorso sdruciolevole, scivoloso con roccette e/o neve, disl. **>1200 m.**
- **Impegnativo+** – presenza sul sentiero di catene, corde, cenge, scale, passaggi su roccia.