



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Sede di Roma

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

Tel. + 39 3347673603

www.trekkingitalia.org

roma@trekkingitalia.org



PROGRAMMA N. 18 GIUGNO-SETTEMBRE 2011

Questo è il programma giugno-settembre 2011 di Trekking Italia, sede di Roma.

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

Giovedì 2 giugno **Lazio - Monte Calvo**

Da Rocca di Corno saliremo per un sentiero a tornanti e percorreremo alcune vette secondarie per giungere alla cima. E' un itinerario di grande interesse panoramico per i Monti del Velino, Gran Sasso e Maiella. Il suo nome deriva dalla cima spoglia rispetto ai sottostanti boschi.

Disl. m. 700 – trek medio – durata 6 ore.

App. ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6.

Sabato culturale - 4 giugno **Chiese ed architetti del Barocco romano**

Le meravigliose chiese barocche di Roma: San Carlo alle 4 Fontane, S. Andrea al Quirinale, S. Maria delle Vergini, San Paolo Eremita sono la tappa cittadina che verrà integrata domani con il Barocco a Canale Monterano.

Disl. nullo – trek facile – durata 1,30 ore

Quota € 3. App. ore 10 via Depretis, angolo via Nazionale.

Domenica 5 giugno **Lazio: Il Barocco a Canale Monterano**

Ai Monti della Tolfa il Barocco fuori Roma di Canale Monterano, tra valloni tufacei, sorgenti sulfuree e cascate, l'antico abitato e le opere del Bernini: la fontana ottagonale e la spettacolare fontana del Leone.

Disl. m. 200 – trek facile – durata 4 ore.

App. ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6.

GT 7-12 giugno **Campania: sulla rotta dei vulcani**

Saliremo in cima al Vesuvio, e poi ci trasferiremo a vela verso Ischia, per salire sulla cima del Monte Epomeo, punto panoramico per eccellenza, e per godere delle infinite bellezze dell'isola, terme incluse.

Si cammina di giorno, si dorme in barca.

Disl. medio m. 500 - trek medio. Durata tappe: 4-5 ore.

Sabato culturale - 11 giugno **Abruzzo: Laboratori Nazionali del Gran Sasso**

Eccellenza italiana nello studio della fisica delle particelle, sono i più grandi laboratori sotterranei del mondo, sotto il Gran Sasso, nei quali si svolgono straordinari esperimenti di astrofisica nucleare.

Disl. nullo – trek facile – durata 2 ore

Quota € 3 + € 10 ticket per pullmino interno.

Prenotazione entro il 3 giugno (posti limitati).

App. ore 13,30 Assergi, parcheggio Laboratori.

Domenica 12 giugno **Lazio: Monte Rotonaria**

Partiremo dall'Abbazia di Trisulti (m. 835) alla cima della Rotonaria (m. 1750), salendo attraverso boschi di querce secolari, premiati da eccezionali panorami sulle valli dei fiumi Cosa, Liri e Sacco, e del Circeo e isole Pontine.

A fine trek, sarà possibile effettuare una visita all'antica Abbazia di Trisulti.

Disl. m. 915 - trek medio/imp. - durata 6,30 ore.

App. ore 7,30 via S. Croce in Gerusalemme 6.

Domenica 19 giugno **Abruzzo: Monte Ocre e i contrafforti aquilani**

Escursione sulla cresta occidentale, tra pascoli punteggiati di fiori e sentieri calcarei, in un ambiente solitario. Dalla vetta potremo ammirare il gruppo del massiccio Sirente-Velino, l'Altopiano delle Rocche, la conca aquilana e il Gran Sasso.

Disl. m. 770 – trek medio – durata 5 ore.

App. ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6.

GT 25-30 giugno **Sicilia: Eolie, alla scoperta del regno del fuoco**

Un trek alla scoperta di Vulcano, Salina e Stromboli, spettacolari e meravigliose isole vulcaniche circondate dal mare blu della Sicilia; spettacolari fenomeni geologici, natura ed eruzioni vulcaniche da vivere in prima persona, fino all'indimenticabile salita notturna sul cratere di Stromboli, ad osservare le fontane di lava.

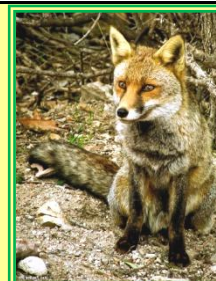
Disl. m. 400/960 - trek medio/imp. - durata tappe 4-6 ore.

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 ai 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 26 giugno
Lazio: Monte Cairo

Un mix perfettamente bilanciato di attività fisica e relax tra le meraviglie della natura, con bellissimi e incantevoli panorami sulla valle e sull'Abbazia di Montecassino, circondati da fioriture tardive e frutti di bosco.
Disl. m. 500 - trek medio - durata 4,30 ore.
App. ore 7,30 P.za Bologna (Metro B).

TWE 8-10 luglio
Umbria-Marche: Forra del Presale e Grotta del M. Cucco

Weekend di forti emozioni: la spettacolare discesa della Forra del Presale, ricca di cascate, in ambiente selvaggio e primordiale, e la grotta del M. Cucco, meraviglioso ipogeo.
Quota € 140, entro il 28 giugno.
Ticket per Forra € 35 e per Grotta € 20.
Disl. m. 350/500 – trek impegnativo - durata 5–6 ore.
App. ore 16 via S. Croce in Gerusalemme 6.

GT 14 - 25 luglio
Norvegia: a piedi nei fiordi

Un viaggio trek nella Norvegia centrale, percorrendo a piedi sentieri e ghiacciai, tra natura al massimo splendore, migliaia di uccelli, panorami a perdita d'occhio. Grande emozione l'escursione al Preikestolen, il pulpito in pietra che si getta nel fiordo con una falesia di 600 m.
Disl. m. 300/800 - trek medio - durata tappe: 6 ore.

Sabato 23 luglio
Lazio: Tivoli e Villa D'Este - trek urbano

Alla scoperta dell'antica città latina fondata ben prima della nascita di Roma. Passeggeremo nel centro storico e visiteremo in notturna la splendida Villa d'Este, uno dei migliori esempi della cultura del Rinascimento.
Quota € 3 (escluso ticket ingresso Villa).
Disl. m. 50 - trek facile - durata 4 ore.
App. ore 18 di fronte ingresso Villa Gregoriana.

Gt 24-30 luglio
Piemonte: Canavese, area inesplorata nel Parco Nazionale del Gran Paradiso

Itinerario tra castelli, stambecchi, stelle alpine, laghi di alta quota, ghiacciai, nelle vallate più selvagge e intatte del Parco Nazionale del Gran Paradiso, il tutto accompagnato da degustazioni di eno-gastronomia locale.
Disl. m. 300/600 - trek medio - durata tappe 6 ore.
Quota: € 520 (viaggio escluso).
Prenotazione con caparra € 250 entro il 15 giugno.
App. ore 11 stazione di Ivrea.

Domenica 3 luglio
Lazio: Monte Viglio

Percorso ad anello fino alla vetta più alta dei Simbruini, con un ultimo tratto in cresta e panorami mozzafiato. Il ritorno si effettuerà attraversando una splendida faggeta fino alla Fonte della Moscova.
Disl. m. 600 – trek medio – durata 6 ore.
App. ore 7,30 via S. Croce in Gerusalemme 6.

Domenica 10 luglio
Molise: Monte Meta

Escursione sulla dorsale rocciosa dei Monti della Meta, nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, regno indiscusso del camoscio appenninico. Da Valle Fiorita fin sulla cima attraversando Valle Pagana e il Passo dei Monaci.
Disl. m. 840 - trek medio - durata 6 ore.
App. ore 7 via P. Togliatti (parcheeggio Metro B Ponte Mammolo)

Domenica 17 luglio
Abruzzo: Monte Cavallo

Da Prati di Mezzo si cammina seguendo antiche vie di pascolo fino ad affacciarsi sulle pareti delle Mainarde. Un tratto roccioso ci accompagna fino alla vetta, a m. 2039. Il ritorno è per lo stesso percorso.
Disl. m. 640 - trek medio - durata 6 ore.
App. ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6.

Domenica 24 luglio
Abruzzo: Monte Sirente

Percorso impegnativo lungo due versanti contrastanti: come un dorso di un dromedario quello rivolto ad Ovindoli, una parete dolomitica quello sulla Valle dell'Aterno. Dalla vetta lo sguardo spazia sui più rilevanti gruppi montuosi appenninici.
Disl. m. 1000 - trek medio/imp. - durata 7 ore.
App. ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6.

Trek della scoperta 30 luglio - 7 agosto
Piemonte: nei parchi dell'alta Val Chisone

La peculiarità di questa proposta sta nella collaborazione dei soci alla preparazione e stesura del programma, che verrà concordato tra partecipanti e socio accompagnatore; andremo alla scoperta di una valle alpina ancora poco conosciuta ma ricca di parchi naturali, biodiversità e testimonianze storico-culturali come la Fortezza di Fenestrelle, la muraglia italiana. Programma in fase di definizione. Prenotazione entro il 20 giugno. Per informazioni scrivere a roma@trekkingitalia.org

MODALITA' DI PRENOTAZIONE:

La prenotazione per i trek giornalieri va effettuata chiamando il numero **334/7673603** entro le ore 18 del giorno precedente.

Per i Trek Weekend (TWE) ed i Grandi Trek (GT) la prenotazione avviene con le modalità specificate nelle relative iniziative.

Per versare gli acconti o le quote di partecipazione ai TWE e ai 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 visitate il sito www.trekkingitalia.org da cui è possibile richiedere, tramite mail, l'invio delle schede in pdf dei singoli trek.



GT 6 - 13 agosto**Campania: da 0 a 2000, mare monti e cultura nel Cilento e Vallo di Diano**

Settimana iperattiva caratterizzata da molteplici attività sportive (trekking, torrentismo, speleo), cultura, e bagni nel mare più bello del mondo.

Disl. m. 250/670 - trek facile/medio - durata tappe 6 ore.
Quota € 460, prenotaz. con acconto € 250 entro l'8 luglio.
App. ore 19 a Sala Consilina, area sosta bus Simet.

TWE 19-21 agosto**Abruzzo: nel cuore della Majella**

Un weekend immersi nel palcoscenico della Majella, montagna aspra con panorami mozzafiato; visiteremo la Valle dell'Orfento e i suoi Eremi, e raggiungeremo la cima di Monte Focalone attraverso estese mughete, ghiaioni e creste, essenze del paesaggio appenninico montano.

Disl. m. 850 - trek medio/impegnativo - durata 7 ore.
Quota € 110, entro il 25 luglio.
App. ore 16,30 via P. Togliatti
(parcheggio Metro B Ponte Mammolo).

Domenica 21 agosto**Abruzzo: sul Gran Sasso, Monte Camicia**

Esploriamo la catena orientale del gruppo, con percorso ad anello. L'affaccio sulla parete nord è tra i più spettacolari dell'Appennino. Al ritorno, sulla vetta del Tramoggia potremo scorgere le stelle alpine.

Disl. m. 954 - trek medio/impegnativo - durata 6 ore.
App. ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6.

Domenica 4 settembre**Lazio: Terminillo**

Dal Rifugio Sebastiani saliremo alla vetta della "Montagna di Roma", lungo un tratto di cresta e poi uno splendido sentiero che ci porterà sotto la parete nord del Terminillo. Vasti panorami sul Reatino e sul Gran Sasso.

Disl. m 410 - trek medio - durata 5 ore.
NB: brevi tratti esposti
App. ore 7,30 via P. Togliatti,
(parcheggio Metro B Ponte Mammolo).

Domenica 11 settembre**Abruzzo: Valle Majelama**

Dal paese di Forme si arriva in breve all'imbocco di questa bella valle d'origine glaciale, dove nidifica l'aquila, e dove è facile osservare coppie di imponenti grifoni in volo. Quando la valle piega a ovest lo sguardo si apre su uno scenario di vette imponenti.

Disl. m. 500 - trek medio - durata 4 ore.
App. ore 8 P.za Bologna (Metro B).

Domenica 7 agosto**Lazio: Monte Nuria**

Cammineremo sui monti del Reatino, tra boschi e panoramici pianori erbosi; saliremo gradualmente fino a quota m. 1884. Dalla cima, la vista può spaziare dalla Valle del Salto, al Terminillo, al Gran Sasso fino ai Monti della Laga

Disl. m. 800 - trek medio - durata 5 ore.
App. ore 8 P.za Bologna (Metro B)

GT 20- 27 agosto**Trentino: Lagorai, Pasubio e fortezze dell'Imperatore**

Traversata itinerante nel granito di Cima d'Asta, tra ricordi della Grande Guerra e incantevoli paesaggi. Seguiremo la Storia al Lavarone, ai Forti della Grande guerra e al Pasubio, alla Strada delle 52 Gallerie.

Disl. m. 600/1000 - trek medio/imp. durata tappe 3-7 ore.
Quota da definire.
Prenotaz. con acconto € 150 entro il 7 agosto.
App. ore 7 via Santa Croce in Gerusalemme 6.

TWE 27-28 agosto**Abruzzo: Traversata del Gran Sasso**

Dal Rifugio Duca degli Abruzzi, toccheremo la cima del Corno Grande, per poi scendere verso Prati di Tivo e ritornare per la Val Maone.

Disl. m. 1100 - trek impegnativo - durata tappe 7 ore.
Quota (indicativa) € 90, entro il 12 agosto.
App. ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6.

GT 10-17 settembre**Umbria-Marche: Grande Anello dei Sibillini**

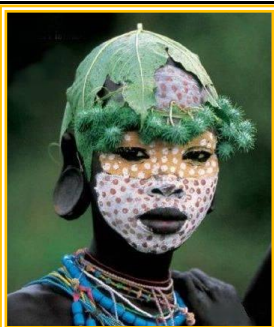
Percorso indimenticabile intorno alla catena dei Sibillini, attraverso paesaggi spettacolari, tra boschi, pianori di alta quota, inusuali montagne a forma di perfette piramidi, con tappe in piccoli e accoglienti borghi.

Disl. m. 650 - trek medio/imp. - durata tappe 4-7 ore.
Quota € 440 euro
Prenotaz. con caparra € 150 entro il 26 agosto.
App. ore 7,30 via di S.Croce in Gerusalemme 6.

GT 16-20 settembre**Sardegna: Isola dell'Asinara**

La bellezza cruda, selvatica, misteriosa di un ambiente incontaminato, tra i profumi della macchia mediterranea, fauna tipica come l'asinello bianco e il mufone. Ultimi bagni di stagione in un mare cristallino.

Quota € 405, trasporti inclusi.
Prenotazione e versamento di € 180 entro il 29 luglio.
Disl. m. 100/400 - trek facile/medio - durata tappe 6 ore.
App. ore 17,45 Stazione Termini.

**GT 10 - 28 settembre****Etiopia: Parco nazionale dei Monti Bale e Valle dell'Omo**

Un'esperienza nel cuore antico dell'Africa nera, in uno tra i paesi più interessanti del continente, considerato da molti la "culla dell'umanità". Visiteremo Addis Abeba, scopriremo la biodiversità delle Montagne di Bale e dei laghi della Rift Valley, e infine percorreremo le piste nella Valle dell'Omo River, per incontrare alcune delle popolazioni animiste.

Disl. m. 400/1300 - trek medio/impegnativo - durata tappe 6 ore.
Quota: € 2.300 (viaggio escluso).
Prenotazione con acconto € 1.000 entro il 10 luglio.



Sabato culturale - 17 settembre**Roma: N. Salvi l'architetto di Fontana Di Trevi**

Le opere di Salvi a Roma: Fontana di Trevi, uno degli scenari più famosi al mondo, in cui elementi scultorei e architettonici si fondono in una suggestione spettacolare; visita all'altare maggiore della chiesa di Sant'Eustachio.

Disl. nullo - trek facile - durata 1,30 ora.

Quota € 3.

App. ore 16,30 Fontana di Trevi.

Domenica 18 settembre - trek urbano**Lazio: Viterbo e Nicola Salvi**

Dopo quelle di Roma, visita alle opere di Salvi a Viterbo, si prosegue poi con il Duomo, il quartiere medievale di S. Pellegrino, il palazzo dei Papi con la Loggia e, nella Rocca di Alborno, la bellissima biga della tomba etrusca di Ischia di Castro.

Disl. minimo - trek facile - durata 5 ore.

App. ore 7,30 Stazione Termini.

Domenica 25 settembre**Abruzzo: Rifugio di Iorio**

Dai dintorni di Forca d'Acero inizia il percorso dal vallone di Capo d'Acqua fino a raggiungere il Valico Schiena d'Asino (m. 1709). Dal rifugio si apprezza uno dei panorami più suggestivi, al confine tra Lazio e Abruzzo.

Disl. m. 900 - trek medio/imp. - durata 6 ore.

App. ore 7 via S. Croce in Gerusalemme 6.

GT 28 settembre - 1 ottobre**Austria: Vienna**

Una splendida capitale dal glorioso passato imperiale, cosmopolita, suggestiva patria di Mozart, Freud, Klimt, Musil. Percorsi nei parchi e musei, tra la cordialità dei viennesi e la bontà di una nota arte pasticceria.

Disl. minimo - trek facile - durata media 5-6 ore.

Quota € 230 (viaggio escluso), entro il 2 settembre.

GT 29 settembre - 2 ottobre**Lazio: Isole Pontine in barca a vela**

Vela-trek nell'arcipelago delle Pontine, con pernottamento in barca. Si parte da Procida per toccare Ventotene, Ponza e la splendida Palmarola. Bagni di fine estate.

Disl. medio m. 300 - trek facile/medio - durata tappe 4 ore.

Quota da definire.

Prenot. con acconto € 150 entro il 5 settembre.

App. a Procida ore 18 o a Ventotene il giorno seguente.

Domenica 2 ottobre**Abruzzo: da Assergi alla Valle del Vasto**

Un tranquillo itinerario dominato dal Pizzo Cefalone, vetta della catena occidentale del Gran Sasso, tra grotte, eremi e chiesette. Percorso ad anello dal paese medievale di Assergi fino al borgo di San Pietro.

Disl. m. 150 - trek facile - durata 4 ore.

App. ore 7,30 via S. Croce in Gerusalemme 6

GT 2-7 ottobre - Emilia Romagna: Belvedere Trek

Trek itinerante nel Parco Regionale dei Sassi di Rocca Malatina, con le sue guglie di arenaria, pievi romaniche, antichi borghi, castelli, con una sosta culturale nella bella città di Modena e la curiosità della visita alle antiche acetie.

Quota da definire. Prenotaz. con acconto € 100 entro il 20 settembre.

Disl. m. 200/500 - trek facile/medio - durata tappe 4-6 ore.

App. ore 7,30 via S. Croce in Gerusalemme, 6

**ATTIVITÀ IN SEDE (via La Spezia 48, Roma, zona San Giovanni):**

Proiezioni video/fotografiche - ingresso libero per tutti (soci e non soci):

- 9 settembre, ore 19,30, **Australia: Capodanno dall'altra parte del mondo.** Immagini e presentazione del viaggio trek proposto per fine anno. Foto di Mauro Coletta e Daniela De Sanctis.

Scadenze:

- 23 settembre: **Monti Lattari, in programma dal 20 al 23 ottobre.**
- 7 ottobre: **Sui sentieri dei briganti, in programma dal 28 ottobre al 1 novembre.**
- 14 ottobre: **Australia, capodanno dall'altra parte del mondo, in programma da 27 dicembre al 15 gennaio.**
- 14 ottobre: **Tenerife, in programma dal 27 dicembre al 3 gennaio.**

NB: la sede rimarrà chiusa per tutto il mese di agosto

**CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ 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 valutare attentamente le proprie condizioni fisiche in relazione alle difficoltà dei trek.

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