



# TREKKING ITALIA

**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. + 39 334/7673603

[www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org)

[roma@trekkingitalia.org](mailto:roma@trekkingitalia.org)



Gran Sasso (AQ), Corno Grande

**Trekking Italia Roma**

## PROGRAMMA n.19 ottobre 2011 - gennaio 2012

Questo è il programma di **Trekking Italia - Sede di Roma**.

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

### **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.

**Dislivello m 150 - trek facile** - durata 4 ore

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

### **Sabato culturale - 8 ottobre**

#### **Lazio: Palazzo e Parco Chigi ad Ariccia**

Il palazzo costituisce la quinta scenografica della monumentale piazza di Corte, progettata da Bernini, ed è completato dal pittoresco Parco Chigi di circa 30 ettari con vegetazione tipica dei Castelli, arricchita da alberi monumentali d'impianto come le sequoie americane.

**Quota: € 3 (+ biglietto d'ingresso)**

Appuntamento ore 9 Viale P. Togliatti

(parcheeggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **Domenica 9 ottobre**

#### **Lazio: Monte Cervia**

Nella Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia, attraverso un percorso che racchiude una serie di piccoli ambienti interessanti per flora e fauna. Da Collegiove saliremo lungo una mulattiera, ed infine per una cresta con cui raggiungiamo la vetta (m1436).

Il ritorno per la cresta sud lungo pendii sassosi.

**Dislivello m 420 - trek medio** - durata 4 ore

Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6

### **Domenica 16 ottobre**

#### **Lazio: Castelli Romani, dal Vivaro a Monte Cavo**

Si attraverserà il Parco Regionale dei Castelli Romani partendo dai piani del Vivaro e raggiungendo il terrazzo panoramico di Monte Cavo. Toccheremo il Maschio delle Faete (m956) e discenderemo per la Via Sacra, affacciandoci su un suggestivo panorama fino al litorale.

**Dislivello m 500 - trek medio** - durata 6 ore

Appuntamento ore 7,30 Viale P. Togliatti

(parcheeggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **GT 20-23 ottobre**

#### **Campania: Monti Lattari a piedi in Costiera Amalfitana**

Trek itinerante dal Monte Faito ed attraverso posti di ineguagliabile bellezza della Costiera Amalfitana e della Penisola Sorrentina.

Si percorrerà anche il famoso Sentiero degli Dei.

**Disl. m 600 - trek medio/impegnativo** - durata media 5 ore

**Chiusura iscrizioni: 7 ottobre 2011**

Quota di partecipazione € 265

Appuntamento alle ore 18 a Cava de' Tirreni.

### **Trek weekend 21-23 ottobre**

#### **Liguria: Città di Genova**

I mille volti di Genova: il porto, i carrugi, i Palazzi dei Signori, le nuove installazioni di Renzo Piano, l'Acquario, Forti che fanno da sentinella: mix stimolante di una città compenetrata da antica mescolanza di genti, idiomi, sapori, odori.

Alloggio in albergo, 1/2 pensione, escluso viaggio in treno.

Prenotazione e versamento quota € 185 entro il 7/10.

**Dislivello m 100/600 - trek facile/medio** - durata 4/6 ore

Appuntamento ore 7,30 Stazione Termini (lato Via Giolitti)

**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 tessera sottoscritta a partire dall' 1 dicembre 2011 ha validità per tutto il 2012.**

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



**Domenica 23 ottobre**  
**Abruzzo: Serra di Celano**

Da Ovindoli, per il fontanile e la Valle dei Curti, dopo una ripida salita, raggiungeremo la cresta e quindi la vetta (m 1923), da cui si gode un panorama spettacolare sulla piana del Fucino e sul massiccio del Velino.

Durante il tratto in cresta alcuni punti del percorso sono esposti. Al ritorno percorreremo la Serra dei Curti.

**Dislivello m 500 – trek medio** - durata 4,30 ore

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

**GT Maremma 28/10-1/11**  
**Sentiero dei Briganti**

Escursione nella Riserva Regionale "Selva del Lamone". Percorreremo poi i sentieri nella Caldera di Latera, fino al Lago di Mezzano. Attraverseremo i sentieri immersi nel bosco e le strade del brigantaggio, nella Riserva Naturale di Monte Rufeno. Visita alle Terme Libere di Saturnia.

**Dislivello m 300 – trek facile/medio** - durata 3/6 ore  
Prenotazione e versamento quota € 250 entro il 14/10.

Appuntamento venerdì 28 ottobre ore 17 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**Domenica 30 ottobre**  
**Lazio: Monte Viglio**

Aerea vetta dei Cantari da cui spaziare sul Velino, la piana del Fucino, i Simbruini, la Marsica. Da Serra S. Antonio alla Fonte della Moscova, poi nel bosco fino alla Madonnina al Belvedere che si affaccia sulla Val Roveto; si prosegue per un pratone e poi a mezza costa fino all'ultimo strappo per la cima (m 2156).

**Dislivello m 660 – trek medio** – durata 5,30 ore

Appuntamento ore 7,30 S. Croce in Gerusalemme 6

**Martedì 1 novembre**  
**Abruzzo: Monte Civitella**

E' il balcone ideale sul gruppo Gran Sasso/Laga e sul lago di Campotosto, nei caldi colori autunnali. Si parte da Mopolino e attraverso il bosco si arriva alla Forchetta, poi per crinali ondulati alla vetta. Se fortunati potremo scorgere i cervi nei boschi e i rapaci in cerca di prede.

**Dislivello m 670 - trek medio** - durata 5,30 ore

Appuntamento ore 7,30 Via S. Croce in Gerusalemme 6

**Sabato culturale - 5 novembre**  
**Palazzo Koch: la Banca delle Banche**

Realizzato a fine '800 dall'architetto Koch, la Banca d'Italia è un enorme edificio neorinascimentale, con la facciata in travertino. Nei suoi forzieri sono conservate le riserve auree dell'Italia. Si visiteranno i sontuosi saloni ricchi di opere d'arte. Visita guidata gratuita con prenotaz. obbligatoria entro il 31/10.

**Dislivello nullo – trek facile** – durata 1,30 ore

Appuntamento ore 10,15 Via Nazionale 91 – Palazzo Koch

**Domenica 6 novembre**  
**Lazio: Monte Pellicchia**

Nel Parco Regionale dei Lucretili, lungo il piacevole sentiero che parte da Monte Flavio (m 825) che alterna tratti pratici ad aree boschive. Dalla vetta (m 1368) la vista spazia sulle cime principali dei Monti Lucretili e sull' Appennino Centrale.

**Dislivello m 550 – Trek medio** – durata 4,30 ore

Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6

**Domenica 13 novembre**  
**Lazio: Lago di Vico**

Escursione nel cuore della riserva attraverso querceti, castagneti e faggete "deprese", fino alla vetta del Monte Venere (m 827). Il sentiero panoramico attraversa un'antica caldera vulcanica che ospita il Lago di Vico.

**Dislivello m 450 - trek medio** - durata 4,30 ore

App. ore 7,30 edicola Piazza Irnerio (metro A Cornelia)

**Domenica 20 novembre**  
**Lazio: Monte Follettoso**

Da Roccagiovine (m 620) ci incamminiamo fra castagni, ulivi, querce ed aceri. Salendo lungo la Stretta Vallicina raggiungiamo la vetta (m 1004). Ottimi panorami sulle cime principali dei Lucretili e sulla catena dei Simbruini.

**Dislivello m 400 – trek facile/medio** – durata 4 ore

Appuntamento ore 8 via S.Croce in Gerusalemme 6

**Domenica 27 novembre**  
**Abruzzo: Rifugio Sebastiani dai Piani di Pezza**

Dai Piani di Pezza, saliremo il sentiero boscoso della Valle Cerchiata fino ai pascoli sovrastati dalla parete di Colle delle Trincere. Imboccheremo quindi il sentiero che ci porterà al rifugio Sebastiani. Dal rifugio la vista spazia sulle principali vette del Massiccio del Monte Velino.

**Dislivello m 570 – trek medio** - durata 5 ore

Appuntamento ore 7 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**Sabato culturale - 3 dicembre**  
**Roma: Itinerario Borrominiano**

Francesco Borromini, il geniale architetto che iniziò come scalpellino, e le chiese dove intervenne come restauratore e disegnatore: la basilica di San Giovanni in Laterano, le chiese di Sant'Ivo alla Sapienza e Sant'Agnesa in Agone.

**Dislivello nullo – trek facile** – durata 2 ore

**Quota € 3.**

Appuntamento ore 9,30 Basilica San Giovanni in Laterano

**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](http://www.trekkingitalia.org) da cui è possibile richiedere, tramite mail, l'invio delle schede in pdf dei singoli trek.

**Domenica 4 dicembre**  
**Lazio: Monte Raschio**

Un interessante sentiero che si snoda da Oriolo Romano nel Parco Naturale Bracciano-Martignano. Si parte dal centro abitato e ci si inoltra nei boschi di querce che lo circondano sulle pendici del Monte. Con un percorso ad anello attraverso una pineta si rientra al paese.

**Dislivello m 200 - trek facile** - durata 4 ore  
Appuntamento ore 8 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**Giovedì 8 dicembre**  
**Lazio: San Martino al Cimino**

San Martino al Cimino e Francesco Borromini: visita al paese, scenograficamente ellittico, alla chiesa dell'abbazia ed al Palazzo Pamphilj di Olimpia Maidalchini (la famosa "Pimpaccia") riammodernati dal Borromini.

**Dislivello m 100 – trek facile** – durata 4 ore  
Prenotazione entro il 2 dicembre  
Appuntamento ore 8,30 via S. Croce in Gerusalemme, 6

**Domenica 18 dicembre**  
**Lazio: Monte Malaina**

Escursione facile per la seconda vetta dei Lepini (m 1480). L'itinerario è un concentrato degli ambienti della catena: pianori erbosi, faggete secolari, fenomeni carsici. Da Supino per il Piano della Croce, poi Fonte di Santa Serena e l'Abisso di M Fato. Vista su tutta la catena, le montagne Est-Sud-Est del Parco Nazionale d'Abruzzo e sul Circeo.

**Dislivello m 400 - trek facile/medio** – durata 2,30 ore  
Appuntamento ore 7,30 Via S. Croce in Gerusalemme 6



**Venerdì 6 gennaio**  
**Lazio: Via Appia Antica dalle Frattocchie verso Roma**

L'antica "Regina Viarum" dalle Frattocchie con visita della Villa dei Quintili, dell'area archeologica di Capo di Bove e della Tomba di Cecilia Metella nella cornice e nell'emozione del tragitto archeologico e della campagna romana.

Ticket Villa Quintili e Tomba Cecilia Metella non compresi.  
**Dislivello nullo – trek facile** – durata 5/6 ore  
App. ore 8,30 Anagnina Capolinea Cotral linee extraurbane

**Domenica 8 gennaio**  
**Lazio: Oriolo Romano**

Ad Oriolo si prosegue con il filo conduttore delle dimore degli Altieri fuori Roma, con la visita del Palazzo, del paese e della chiesa di San Giorgio edificata nel XVIII secolo su progetto di Giuseppe Barberi.

**Dislivello nullo – trek facile** – durata 4 ore  
Appuntamento ore 8,30 biglietteria della stazione Ostiense.

**Trek weekend 8-11 dicembre**  
**Marche: Parchi Gola della Rossa e M Conero**

Le Grotte di Frasassi, ambiente ipogeo suggestivo e grandioso, l'Abbazia millenaria di S. Vittore, un bel percorso nel Parco Gola della Rossa ed i sentieri nella macchia mediterranea del Parco del M Conero.

Prenot. e versamento quota indicativa € 250 entro il 25/11.  
Ticket per Grotte Frasassi € 15,50  
**Dislivello m 500/700 – trek medio** – durata 3/7 ore  
Appuntamento ore 7,30 Via S. Croce in Gerusalemme 6

**Domenica 11 dicembre**  
**Toscana: Tombolo della Feniglia**

Passaggiata rilassante sul percorso naturalistico tra le pinete e le dune sabbiose della Feniglia; cammineremo inoltre lungo i sentieri dell'oasi WWF alla ricerca della fauna protetta.

**Dislivello nullo – trek facile** – durata 4 ore  
Appuntamento ore 7,30 edicola P.zza Irnerio  
(Metro A – Cornelia)

**GT 27 dicembre - 3 gennaio**  
**Spagna - Canarie**

**Grande Trek di Capodanno all'Isola di Tenerife**

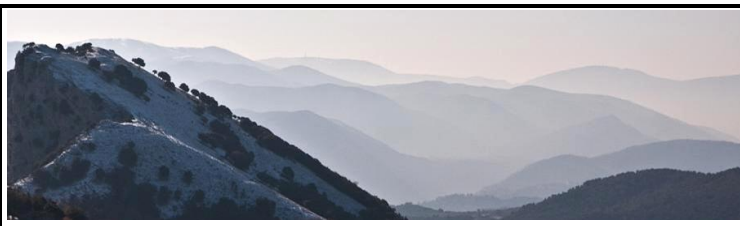
L'antica Nivaria, meravigliosa isola vulcanica con vette che superano i 3000 metri. Itinerari tra foreste primarie, canyons, piscine naturali, Puerto de la Cruz, Massiccio del Teno, Masca, Pajsaje Lunar, Caldera del Teide.

**Quota indicativa € 850 escluso viaggio aereo a/r.**

Pensione completa, pernottato in case locali.

**Prenot. obbligatoria con versamento di € 400 entro 29/10, saldo entro il 3/12.**

Dislivello m 650 - trek medi - durata tappe 5/6 ore



**Sabato culturale: 7 gennaio**  
**Palazzo Altieri**

Nella grandiosa dimora degli Altieri, dove ha abitato anche Anna Magnani, visita alle sale ed in particolare al Salone della Clemenza con l'affresco Divina Clemenza di C. Maratta; prosecuzione con la Chiesa del Gesù dove ammirare l'affresco del Trionfo del nome di Gesù del Baciccio.

**Dislivello nullo – trek facile** – durata 2 ore.  
**Quota € 3.**

Appuntamento ore 9 piazza del Gesù a Palazzo Altieri.

**Domenica 15 gennaio**  
**Lazio: Monte Gennaro**

Da San Polo dei Cavalieri si prende una sterrata per Monte Morra da qui si segue per una mulattiera che ci porta a Prato Favale. Da qui si procede per le faggete di valle Cavallera fino a giungere al Pratone, da cui si sale alla cima del M Gennaro, che domina la campagna romana.

**Dislivello m 400 - trek facile/medio** - durata 4 ore  
Appuntamento ore 8 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **Domenica 22 gennaio**

#### **Abruzzo: ciaspolata nella Valle delle Miniere**

Da Campo Felice (m 1550) ci avviamo verso la Val Leona, giungendo nell'ampia valle tra il Puzzilla e la Cimata di Pezza, godendo della bianca luce che rimanda la neve che copre la corona di vette che ci circondano.

**Dislivello m 230 – trek medio – durata 5 ore.**

Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6

### **Sabato culturale: 28 gennaio**

#### **Il Parco della Caffarella**

Il Parco racchiude nella valle della Caffarella il sepolcro di Geta, il sepolcro di Priscilla, le chiese del Domine Quo Vadis e di Sant'Urbano, il ninfeo della grotta Egeria, la tomba di Cecilia Metella.

**Dislivelli minimi – trek facile – durata 3 ore. Quota € 3.**

Appuntamento ore 9 entrata del Parco su via Latina.

### **Domenica 29 gennaio**

#### **Lazio: Monte Leano**

Piccolo monte degli Ausoni (m 676) sovrastato dalla statua della Madonna del Lazio e dal panorama suggestivo sulla costa e sul Circeo, noto tra gli arrampicatori per le vie di roccia di Torre Elena e Punta Giovanna, e sperone ospitale per il falco pellegrino ed il gheppio.

Da S. Silvano (m 50) si sale nella macchia mediterranea, tra pini d'aleppo, corbezzoli ed erica.

**Dislivello m 630 – trek medio – durata 5 ore**

Appuntamento ore 8 Via S. Croce in Gerusalemme 6

### **Domenica 5 febbraio**

#### **Abruzzo: con le ciaspole verso il San Rocco**

Dal Valico della Chiesuola (m 1616) scendiamo tra i faggi imbiancati di neve verso Prato Capito ed i Rifugi del Cerasolo. Proseguiamo quindi per cresta verso la vetta del San Rocco. Bosco innevato, luce e silenzi ovattati accompagnano il nostro cammino.

Il ritorno è per lo stesso itinerario dell'andata.

**Dislivello m 450 – trek medio – durata 6 ore**

Appuntamento ore 8 via S. Croce in Gerusalemme 6

## **ATTIVITA' IN SEDE**

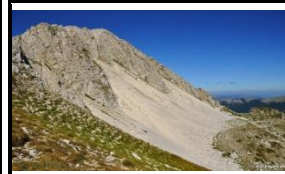
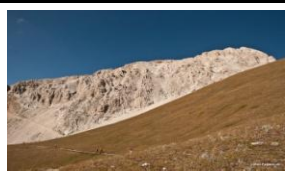
**(via La Spezia 48, Roma, zona San Giovanni, ore 19,30),**

**ingresso libero per tutti (soci e non soci)**

- **venerdì 14 ottobre:** **Indovina cosa porto a cena:** cena multi-etnica organizzata dai soci con piatti della propria tradizione gastronomica.
- **venerdì 16 dicembre:** Scambio di auguri in Sede.
- **venerdì 13 gennaio:** Premiazione Concorso Fotografico "Foreste."
- **venerdì 27 gennaio:** **Proiezione fotografica "L' Estremadura"**, di Leonardo Pucci: alla scoperta di una regione della Spagna unica per natura e cultura, attraversata dalla Via della Plata e patria dei Conquistadores.

## **SCADENZE PRENOTAZIONI IN EVIDENZA:**

- **7 ottobre:** **GT Campania: Monti Lattari a piedi in Costiera Amalfitana**, dal 20 al 23 ottobre;
- **7 ottobre:** **Trek weekend Liguria: Città di Genova**, dal 21 al 23 ottobre;
- **14 ottobre:** **GT Maremma: Sentiero dei Briganti**, dal 28 ottobre al 1 novembre;
- **29 ottobre:** **GT di Capodanno all'Isola di Tenerife, Canarie**, dal 27 dicembre al 3 gennaio;
- **25 novembre:** **GT Parchi Gola della Rossa e Monte Conero**, dall' 8 all' 11 dicembre;



## **CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE**

Ulteriori notizie si possono reperire sul sito => "Info Utili" sezione "**Educazione al cammino**", oppure chiamando il **334/7673603**, 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.