



# TREKKINGITALIA

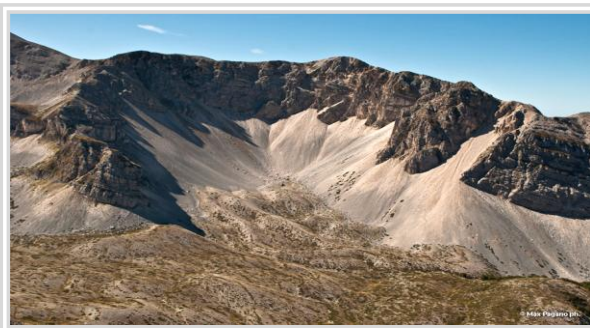
**Associazione Amici del Trekking e della Natura**

**Sede di Roma**

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

**Tel. + 39 334/7673603**

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



 **Trekking Italia Roma**

## PROGRAMMA n. 20 febbraio-maggio 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 5 febbraio**

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

Dal Valico della Chiesola scendiamo tra i faggi imbiancati di neve verso Prato Capito ed i Rifugi del Cerasolo.

Proseguiamo quindi per cresta verso la vetta. Luce e silenzi ovattati accompagnano il nostro cammino.

**Disl. m 450 – trek medio** – durata 6 ore

App.to ore 7,30 Viale P. Togliatti

(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **Sabato culturale 11 febbraio**

#### **Casino Algardi – Villa Pamphilj**

Progettato da Algardi, ispiratosi alle Ville d'Este, Medici e Borghese, era destinato ad ospitare le collezioni di statue antiche del Principe Camillo Pamphilj: un luogo ameno chiamato anche Casino del Bel respiro.

**Prenotazione entro il 6 febbraio – Quota € 3**

**Disl. nullo – trek facile** – durata 1 ora

App.to ore 9,45 Casino Algardi - Via Aurelia Antica, 11

### **Domenica 12 febbraio**

#### **Abruzzo: Ciaspolata a Castel del Monte**

Un bellissimo e facile trek in un canyon fra monti e vette importanti vicino a Castel del Monte. Si parte da Prati di Cretarola in direzione Piano dell'Ospedale e quindi al Canyon della Valianara.

**Disl. nullo - trek facile** - durata 4 ore

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

### **Domenica 19 febbraio**

#### **Abruzzo: Con le ciaspole alla Cicerana**

Cammineremo attraverso pianori e faggete suggestive, dal Rifugio del Diavolo alla Fonte della Cicerana attraverso un bel fondovalle, alla scoperta delle tracce sulla neve.

**Disl. m 200 - trek facile/medio** - durata 4 ore

App.to ore 7,30 Viale P. Togliatti

(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **Domenica 19 febbraio**

#### **Lazio: Monte Circeo**

Mare e montagna in un percorso unico e suggestivo. Un primo tratto di bosco in salita, poi passaggi spettacolari con vista sul mare e le isole pontine. Impegnativo in alcuni tratti, premia per la bellezza dei paesaggi.

**NB: Presenza di alcuni tratti esposti**

**Disl. m 550 - trek medio/impegnativo** - durata 5 ore

App.to ore 7,30 Fermata Metro B Palasport (EUR)

### **GT 22 – 26 febbraio**

#### **Basilicata: La neve del Pollino**

Ciaspolate sui più bei percorsi del Pollino, adorni di innevati pini loricati, dal rifugio sull'incantevole Valle del Mercure; è compresa una visita alle comunità arbereshe di Civita, alle Gole del Raganello e alle chiese ortodosse.

Quota: € 400 per 10 persone, € 385 per 15 persone.

**Prenot. e versamento € 150 entro il 6 febbraio**

**Disl. m 150/500 – trek facili/medi** - durata 2/5 ore

App.to ore 7,30 Capolinea bus della Stazione Tiburtina

### **Sabato culturale 25 febbraio**

#### **Lazio: Santa Maria di Galeria**

Il borgo di Santa Maria di Galeria sorge vicino alla città fantasma di Galeria Vecchia: incorporata tra le mura di un casale è la chiesa di Santa Maria in Celsano di origine medievale, rifatta in stile neogotico tra il XIX ed il XX sec.

**Disl. nullo - trek facile** - durata 2 ore

App.to ore 8,30 Santa Croce in Gerusalemme 6

### **Domenica 26 febbraio**

#### **Abruzzo: Anello del Monte Pelato da Campaegli**

Con le ciaspole all'interno del Parco Reg. dei M. Simbruini, luogo ricco di fenomeni carsici e distese pianeggianti che in inverno assumono un'atmosfera magica.

**Disl. m 250 - trek facile/medio** - durata 4 ore

App.to ore 7,30 Viale P. Togliatti

(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

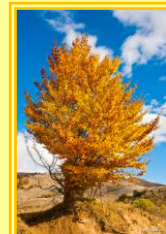
**TREKKING ITALIA** è un'associazione senza scopo di lucro iscritta nel Registro Naz. delle Associazioni di promozione sociale. Dal 1985 si impegna per avvicinare, conoscere, rispettare e difendere la natura.

**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.

**NB: Nei trek è obbligatorio avere con sé la tessera associativa valida per l'anno in corso.**



**TWE 2 – 4 marzo****Abruzzo: Altopiano del Voltigno innevato**

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.

**Prenot. e versamento quota € 100 entro il 20 febbraio.**

**Disl. m 300 – trek facile/medio – durata 5 ore.**

App.to venerdì 2 marzo ore 16,30 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**Domenica 4 marzo****Abruzzo: Con le ciaspole da Ovindoli a Piani di Pezza**

Bel percorso nel Parco del Sirente-Velino lungo una comoda sterrata che, partendo dalle piste di sci di Ovindoli, ci porta ai più silenziosi Piani di Pezza, circondati da una suggestiva corona di vette innevate.

**Disl. m 250 - trek facile - durata 4 ore**

App.to ore 7,30 Via S.Croce in Gerusalemme 6

**Sabato culturale 10 marzo****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'Agnese in Agone.

**Disl. nullo - trek facile - durata 2 ore**

App.to ore 9,30 Basilica San Giovanni in Laterano.

**Domenica 11 marzo****Lazio: La via Amerina e Civita Castellana**

Un percorso sui basoli affioranti dell'antica Amerina fra Roma e Umbria, tra segni, simboli della conquista romana, sepolcreti rupestri e monumentali ponti, fino alle grandi mura di Falerii Novi. Al rientro visita della cittadina di Civita Castellana, la Falerii Veteres.

**Disl. m 100 – trek facile – durata ore 4,30**

App.to ore 8 Via S. Croce in Gerusalemme 6

**Domenica 18 marzo****Abruzzo: Dal Valico della Chiesola al M. Torricella**

Dal Valico della Chiesola con le ciaspole, attraverso la valle del Morretano, saliremo sulla bella cresta che ci porterà in breve alla vetta del Torricella. Il panorama spazia sui principali rilievi circostanti tra Lazio e Abruzzo.

**Disl. m 500 - trek medio - durata 5 ore**

App.to ore 8,00 Viale P. Togliatti

(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**Domenica 18 marzo****Umbria: Monti Martani**

Da Acqua Canale, dopo una tappa a San Pietro in Monte (antica Abbazia romanica dell'anno 1000 con pregevoli affreschi), si sale fino al Monte Forzano (m 1084) dalla dolce cima arrotondata con un magnifico panorama sulla Valle del Tevere e i paesi umbri.

**Disl. m. 450 – trek facile - durata 4,30 ore**

App.to ore 7,30 Via S.Croce in Gerusalemme 6

**Domenica 25 marzo****Umbria: L'anello di Collicello**

Gradevole anello che si snoda tra le dolci colline vicino ad Amelia, in un ambiente di tranquillità francescana, per incontrare vecchi monasteri, castelli in rovina, boschi di lecci. Visita al paese, tra i primi centri italici della Via Amerina, con le sue monumentali mura poligonali (V-IV secolo a.C.).

**Disl. m 350 – trek facile – durata 4 ore**

App.to ore 8 Via S. Croce in Gerusalemme, 6

**Domenica 1 aprile****Lazio: Monte Capreo**

Classica passeggiata nei monti Lepini, attraversando il bosco incantato della Valle di Acqua Mezzavalle fino alla sua testata, per raggiungere infine, con percorso a mezza costa, la cima di Monte Capreo, dal suggestivo panorama.

**Disl. m 630 - trek medio - durata 4,30 ore**

App.to ore 8 Via S.Croce in Gerusalemme 6

**TWE 7-9 aprile****Molise: Pasqua sui tratturi della transumanza**

Nella civiltà della transumanza dei "giganti verdi", camminando sui tratturi, tra le importanti risorse naturalistiche, archeologiche, paesaggistiche del Sannio, immersi nella cultura delle genti del Molise.

Quota € 250 per 10 persone e € 235 per 15.

**Prenot. e versamento € 150 entro il 16 marzo.**

**Disl. m 400/600 - trek facili/medi – durata 4/7 ore**

App.to ore 7 Via S.Croce in Gerusalemme 6

**Workshop fotografico 13-15 aprile****Toscana: Parco della Maremma**

Un weekend per osservare e fotografare diverse specie vegetali e animali, immersi nel caratteristico paesaggio maremmano: sulla spiaggia di Marina di Alberese, nella Pineta Granducale per osservare la tipica fauna.

Quota da definire. **Prenot. entro il 31 marzo.**

**Disl. m 150 - trek facile – durata 3 ore**

App.to venerdì 13 ore 16,30 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**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.

**Sabato culturale 14 aprile**  
**Umbria: Orvieto sotto e sopra**

Orvieto, cittadina medievale dagli stupendi paesaggi, è ricca di opere d'arte: il duomo, capolavoro dell'architettura medievale ed i suoi musei. Si visiteranno inoltre i sotterranei dove sono presenti sorprendenti ambienti di origine etrusca.

**Disl. nullo - trek facile** - durata 4 ore  
App.to ore 8,30 Santa Croce in Gerusalemme 6.

**Domenica 15 aprile**  
**Lazio: L'anello di Rocchette, Rocchettine e Pago**

Un percorso gradevole nella Sabina poco conosciuta: le fortezze gemelle medievali di Rocchette e Rocchettine che si affacciano sulla gola del fiume Laia.

Visiteremo l'antico bosco sacro di Pago e il balcone di Vacone affacciato sulla Sabina.

**Disl. m 400 – trek facile** – durata 4,00 ore  
App.to ore 8,00 edicola Piazza Imerio (Metro A – Cornelia)

**Sabato culturale – 21 aprile**  
**Lazio: Villa Celimontana**

Sulla sommità del Celio, la Villa della Famiglia Mattei era una delle soste per rifocillarsi nel pellegrinaggio alle sette chiese; ora ospita la Società Geografica Italiana e, nel giardino, un obelisco egizio, popolarmente detto "spiedino".

**Disl. nullo – trek facile** - durata 1,30 ore Quota € 3  
App.to ore 15,30 Villa Celimontana (Via della Navicella)

**Domenica 22 aprile**  
**Lazio: Sentiero Karol Wojtyla**

La zona era uno dei luoghi preferiti di pellegrinaggio del Cardinale Karol Wojtyla al tempo delle sue visite nella Città Eterna. Bellissimo il panorama dal monastero. Arrivati sul Monte Guadagnolo gusteremo una polentata in una trattoria del paese (quota pranzo non compresa).

**Disl. m 700 - trek facile/medio** - durata 4,30 ore  
App.to ore 7,30 Via S.Croce in Gerusalemme 6

**GT 25 aprile-1 maggio**  
**Spagna: Estremadura**

Terra dei conquistadores, dalla natura rigogliosa, dagli ampi orizzonti con secolari oliveti e sugherete; aquile, cicogne e avvoltoi si librano su un paesaggio ricco di testimonianze romane ed arabe. Itinerario: Merida, Caceres, Trujillo, Plasencia, Monfrague, Jerte, La Vera.

Quota indicativa € 800 (escluso viaggio aereo a/r).

**Prenot. e versamento € 250 entro il 31 marzo.**

**Disl. m 400/600 - trek facili/medi** – durata media ore 3/6

**GT 28 aprile-3 maggio**  
**Umbria: La Via di Francesco 1^ parte**

Itinerario da Citerna ad Assisi tra dolci colline boschive, coltivi, città, borghi, nei sentieri in cui passò Francesco e dove fiorì il suo amore per la natura e si compirono gli episodi fondamentali della sua vita.

Quota € 300 per 6 persone e € 275 per 10.

**Prenot. e versamento € 150 entro il 6 aprile.**

**Disl. 400/600 - trek medio/imp.** - durata media ore 3/7  
Appuntamento sabato 28 ore 9 a Citerna (PG)

**TWE 29 aprile-1 maggio**  
**Lombardia: Traversata da Brunate a Bellagio**

L'escursione panoramica, si estende lungo tutta la dorsale lariana da Brunate a Bellagio, incastonata in mezzo ai due rami del lago di Como. Funicolare da Como a Brunate; al termine si rientra con un traghetto al punto di partenza.

Quota indicativa € 140.

**Prenot. e versamento quota entro il 28 marzo.**

**Disl. m 900 /1100 - trek medio/imp.** – durata 5/7 ore  
App.to 29/4 ore 9 Brunate (CO) piazzale funicolare

**Domenica 29 aprile**  
**Lazio: Da Genazzano a Rocca di Cave**

Dal centro storico di Genazzano parte l'itinerario ad anello che sale tra i castagneti secolari. Sarà possibile ammirare le scogliere fossili di 70 milioni di anni fa, fino all'arroccato borgo di Rocca di Cave, dove visiteremo il Museo Geopaleontologico (ticket ingresso non compreso).

**Disl. m 630 - trek facile/medio** - durata 5 ore

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

**TWE 4 – 6 maggio**  
**Umbria: Parco del Monte Cucco**

Un weekend intenso di emozioni ed esperienze sensoriali: la discesa con le guide nella Grotta di Monte Cucco, un itinerario in una valle selvaggia tra fioriture primaverili e corsi d'acqua. **Prenot. e versamento quota € 135 entro il 26/4.**

Ticket per Grotta di Monte Cucco € 20,00.

**Disl. m 250/450 – trek medio** – durata ore 4/6

App.to venerdì 6 ore 16,30 Via S. Croce in Gerusalemme 6

**Domenica 6 maggio**  
**Lazio: Monte Lupone**

Escursione non impegnativa attraverso l'altopiano di Segni e la faggeta di Monte Lupone che si affaccia sul comprensorio carsico dei Monti Lepini. Giunti in vetta si godrà la vista panoramica della pianura pontina e della costa, con il promontorio del Circeo e le isole Pontine.

**Disl. m 540 - trek facile/medio** - durata 4 ore

App.to ore 7,30 Via S. Croce in Gerusalemme, 6

**Workshop fotografico 11-13 maggio**  
**Lazio-Abruzzo: Valle di Comino**

Si parte da Alvito, tipico paesino ciociaro con il caratteristico Castello, per esplorare l'area selvaggia del versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo e la tranquilla Val Fondillo nel momento migliore per i colori e l'atmosfera primaverile.

Quota da definire. **Prenot. entro il 30 aprile.**

**Disl. m 200 - trek facile** – durata 3/4 ore

App.to venerdì 11 ore 16,30 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

**GT 12-16 maggio**  
**Emilia Romagna: Belvedere trek**

Nel Modenese un piacevole percorso nel Parco dei Sassi di Rocca Malatina, tra guglie di arenaria, borghi, castelli, testimonianze dell'ultima Guerra, magnifici paesaggi dal Monte Belvedere e un'interessante visita ad un'acetaia.

Quota € 330 pens.completa.

**Prenot. e versamento di € 150 entro il 27 aprile.**

**Disl. m 200/600 – trek medio** – durata media 4/6 ore  
App.to ore 7,30 Via S. Croce in Gerusalemme, 6

### **TWE 18-20 maggio**

#### **Umbria: Le Marmore e Monte La Pelosa**

Affascinante angolo tra la Valnerina e i rilievi montani: da Collestatte sul M. Pennarossa per godere del belvedere sulla Cascata delle Marmore. Dal borgo di Polino attraverso splendide faggete fino al M. La Pelosa.

**Prenot. e versamento quota € 100 entro il 30 aprile.**

**Disl. m 300/800 - trek medio** – durata 3/6 ore

App.to venerdì 18 ore 16,30 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **Domenica 20 maggio** **Lazio: Monte Crepacuore**

Percorso estremamente panoramico sul versante meridionale dei monti Cantari. Il monte Crepacuore (m 1997) appare come una torre di guardia posta a cavallo delle catene dei Cantari e degli Ernici, antica via di collegamento tra Lazio e Abruzzo.

**Disl. m 440 - trek medio** - durata 4 ore

App.to ore 7 Via S.Croce in Gerusalemme 6

### **TWE 25-27 maggio**

#### **Lazio-Abruzzo: Sui Monti della Laga**

Il percorso è una traversata da Capricchia a Ceppo, alla scoperta della cascata della Morricana, attraverso una vegetazione rigogliosa e splendide cascate godibili nel periodo del disgelo. Quota indicativa € 120.

**Prenot. e versamento quota entro il 25 aprile.**

**Disl. m 300/900 - trek medio/impegnativo** – durata 6 ore

App.to venerdì 25 ore 16,30 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### **Domenica 27 maggio** **Lazio: Monte Rotonaria**

Partiremo dall'Abbazia di Trisulti (m 835) per la cima della Rotonaria (m 1750), salendo attraverso boschi di querce secolari con eccezionali panorami sulle valli dei fiumi Liri e Sacco. A fine trek si potrà visitare l' Abbazia di Trisulti.

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

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

### **ATTIVITÀ' IN SEDE**

• **Venerdì 9 marzo** – **Assemblea dei Soci della Sede di Roma**: alle ore 19.00 è convocata in sede in prima istanza e alle 19,30 in seconda istanza con il seguente o.d.g.:

1) relazione sull'andamento della Sede; 2) approvazione consuntivo 2011 e preventivo 2012; 3) rinnovo del Consiglio Direttivo; 4) nomina dei Delegati all'Assemblea Nazionale.

#### **PROIEZIONI - ingresso libero per tutti (soci e non soci)**

- **venerdì 10 febbraio**: Tratturi molisani e trek di Pasqua: sulle antiche vie della transumanza. A cura di Nicola Mastronardi e Danilo Di Nucci.
- **venerdì 24 febbraio**: Nei Parchi dell'Alta Val Chisone. Foto di Leonardo Pucci.
- **venerdì 23 marzo**: Albania, le montagne del Kelmend. Una proposta di turismo solidale in collaborazione con l'ONG "VIS - Volontariato Internazionale per lo Sviluppo".
- **venerdì 20 aprile**: Etiopia e Nuova Zelanda, i grandi viaggi. Serata fotografica presso RRTrek, via Ardea 3/a, ore 20. Foto di Leonardo Pucci.
- **venerdì 4 maggio**: Dall'Atlantico al Pacifico attraverso l'altopiano boliviano. Foto di Gianluca Pippo.

### **SCADENZE PRENOTAZIONI IN EVIDENZA:**

- 6 febbraio: **GT La neve del Pollino** (22 - 26 febbraio)
- 20 febbraio: **TWE Altopiano del Voltigno innevato** (2 - 4 marzo)
- 16 marzo: **TWE Molise: Pasqua sui tratturi della transumanza** (7 - 9 aprile)
- 28 marzo: **TWE Lombardia: Traversata da Brunate a Bellagio** (29 aprile - 1 maggio)
- 31 marzo: **Workshop fotografico Toscana: Parco della Maremma** (13 - 15 aprile)
- 31 marzo: **GT Spagna: Estremadura** (25 aprile - 1 maggio)
- 6 aprile: **GT Umbria: La Via di Francesco** (28 aprile - 3 maggio)
- 25 aprile: **TWE Lazio-Abruzzo: Sui Monti della Laga** (25 - 27 maggio)
- 26 aprile: **TWE Umbria: Parco del Monte Cucco** (4 - 6 maggio)
- 27 aprile: **GT Emilia Romagna: Belvedere trek** (12 - 16 maggio)
- 30 aprile: **Workshop fotografico Valle di Comino** (11 - 13 maggio)
- 30 aprile: **TWE Umbria: Le Marmore e Monte La Pelosa** (18 - 20 maggio)
- 18 maggio: **TWE Abruzzo: I Monti Gemelli** (1 - 3 giugno)

### **CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ' 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.