Associazione Amici del Trekking e della Natura
Sede di Roma - Via La Spezia, 48A cap 00182 - presenza in sede: venerdì ore 19,00-21,00
Telefono per il trek in programma: 334 7673603
Telefoni per informazioni: Ivana 338 4892513 – Giulia 348 5723442
internet: www.trekkingitaliaroma.it

I Monti Simbruini: il selvaggio Appennino Laziale

1-4 maggio 2008

Trek residenziale con mezzi privati

Descrizione In uno scenario tipicamente appenninico, scopriremo come uomo e natura hanno scolpito uno dei paesaggi più affascinanti del territorio protetto della Regione Lazio. Percorreremo i sentieri meno battuti, godremo delle fioriture primaverili, visiteremo le sorgenti del Fiume Aniene e andremo alla scoperta degli incantevoli monasteri benedettini.

1°giorno*:* Partenza da Roma e arrivo verso le 10.00 a Subiaco. Da qui saliremo a Jenne per giungere poi al pianoro di Fondi. Escursione piacevole nel pianoro carsico fino a raggiungere Colle Campitellino (difficoltà: E; durata:circa 2 ore; dislivello: 130 m). Il pranzo lo faremo presso un'area attrezzata insieme ai soci della Sede romana dell'associazione per festeggiare insieme l'arrivo della primavera. Nel pomeriggio visita al borgo storico di Jenne, sede dell'Ente Parco, e sistemazione presso l'Ostello. Cena e pernotto.

2°giorno*:* ore 8.30 partenza per Filettino ed escursione ad anello nell'area delle sorgenti dell'Aniene (difficoltà: E/EE; durata:circa 7 ore; dislivello: 1.000 m) fino a raggiungere il Monte Tarino nel cuore più selvaggio del Parco Naturale. Il pranzo è al sacco. Nel tardo pomeriggio trasferimento a Cervara di Roma dove alloggeremo presso l'Ostello immersi nella natura circostante. Cena e pernotto.

3°giorno*:* ore 9.00 traversata dell'altopiano carsico da Prataglia a Livata (difficoltà: E; durata:circa 6 ore; dislivello: 450 m) attraverso faggete, radure e campi carsici nel regno del lupo appenninico. Visiteremo l'area faunistica del cervo e alcune suggestive formazioni carsiche. Il pranzo è al sacco. Cena e pernottamento presso la località di Livata.

4°giorno*:* ore 9.00 escursione che passa per luoghi ricchi di storia e di suggestione spirituale (difficoltà: E; durata:circa 4 ore; dislivello in discesa: 800 m) raggiungendo il fondovalle dell'Aniene. Visiteremo durante il percorso l'Eremo di San Biagio, il Sacro Speco di S.Benedetto e il Monastero di Santa Scolastica. Concluderemo il trek al laghetto di San Benedetto lungo il fiume Aniene. Il pranzo è al sacco. Nel pomeriggio rientro a Roma.

Partenza appuntamento: Ritrovo a Roma in Piazza Santa Croce in Gerusalemme giovedì 1 ore 8,30.

Quota: € 180,00
La quota comprende: trattamento di mezza pensione in ostello/pensione.
La quota non comprende: trasporti e pranzo al sacco a cura dei partecipanti.
Iscrizioni entro il: 15 aprile 2008.
I partecipanti devono essere tesserati Trekking Italia per l'anno in corso (€ 15,50).
Numero minimo dei partecipanti: *5 persone.*
Versamento quota: caparra € 55,00 entro il 15/04/2008 e saldo alla partenza (in contanti o tramite bonifico – esibire ricevuta all'accompagnatore) tramite versamento presso la sede oppure a mezzo c/c postale n. 74029125 Trekking Italia Roma specificando nominativo e trek scelto. Coordinate per bonifici bancari (IBAN): Paese IT, Check 97, CIN N, ABI 07601, CAB 03200, c/c 74029125. Per pagamenti tramite c/c postale o bonifico inviare una mail a info@trekkingitaliaroma.it indicando il giorno del versamento, l'importo, il numero dei partecipanti ed il nome del trek.

Cosa occorre portare: scarponcini resistenti al fango, kway o giacca impermeabile, poncho o mantella, abbigliamento a strati adatto alle diverse temperature, bastoncini telescopici, macchina fotografica e binocolo per avvistamento animali, borraccia, cappello e crema solare in caso (speriamo!!!) di bel tempo.

NOTE: *visto il periodo stagionale, in caso di pioggia e/o presenza di ghiaccio i percorsi proposti potrebbero subire delle variazioni causa impraticabilità degli stessi che verranno opportunamente segnalate dall'accompagnatore del trek.*