



TREKKING ITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Roma



Programma n. 15
giugno – settembre 2010



Trekking Italia

è un'Associazione senza scopo di lucro iscritta nel Reg. Naz. delle Associazioni di Promozione Sociale. Dal 1985 si impegna per avvicinare, conoscere, rispettare e difendere la natura.

Informazioni ed iscrizioni:
ogni venerdì dalle 19 alle 21
via La Spezia 48 - Roma
tel: **334.7673603**

mail:
roma@trekkingitalia.org

sito web:
www.trekkingitalia.org

NB: Alle persone interessate ai Trek-Weekend (TWE) e Grandi Trek (GT) con date di scadenza prenotazione a maggio o giugno si suggerisce di contattare la Sede per eventuali disponibilità di posti oltre le date suddette.

Il Programma

Questo è il programma **giugno – settembre 2010** di **Trekking Italia, sede di Roma**.
Noi "trekkaroli" siamo attivi dal 2005 e la voglia di camminare e crescere non ci è passata!

Martedì 1 – Domenica 6 Giugno

Campania

Vela Trek dal Vesuvio ad Ischia

Le suggestioni del mare e quelle dei vulcani in un trek ricco di emozioni. Di giorno si cammina, si dorme e si fa colazione in barca. Dopo la salita al Vesuvio, si parte alla scoperta dei sentieri ischitani, dei panorami, delle spiagge, delle piscine termali. Da non perdere i bucatini al sugo di coniglio.

Dislivello m. 500/600 – Trek medio.

Durata media tappe: h 5

Pernottamento in barca con skipper. Mezza pensione. Trasporti via treno e mezzi pubblici.

Quota (indicativa): € 820 euro.

Prenot. e versamento di € 150 entro il 15 maggio.

Domenica 6 giugno

Lazio - Parco di Veio

Dalle Valli del Sorbo alla Cascata dell'Inferno

Una passeggiata attraverso la forra del torrente Crèmera, fino alle cascate dell'inferno. L'itinerario prosegue lungo la stretta forra fino a raggiungere le sorgenti, se l'altezza dell'acqua lo consente. Si camminerà nel letto del torrente, circondati da vegetazione lussureggiante, osservando i depositi vulcanici che hanno plasmato l'intera campagna a nord di Roma.

Dislivello m. 150 - Trek medio - Durata: h. 4

Indispensabili: stivali di gomma alti sopra il polpaccio

Ritrovo dei partecipanti h. 9.30 - Formello
parcheggio laterale Viale Regina Margherita

Domenica 13 giugno

Abruzzo – Capanna di Sevice Gruppo Sirente Velino

Da Santa Maria in valle Proclaneta (1010 m.), per il Vallone di Sevice fino alla Fonte di Sevice ed infine al pianoro dov'è la Capanna di Sevice (2119 m.). Tutto intorno, le vette del gruppo del Velino. Il ritorno ci porterà al Passo le Forche (1221 m.), e alla fine potremo visitare una splendida chiesa medievale.

Dislivello m. 1120 – Trek impegnativo

Durata: h. 6 Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Venerdì 11 – domenica 13 Giugno

Basilicata

TWE Rito Arboreo di Rotonda

In un'atmosfera di intensi profumi, un'antichissima tradizione celtica celebra il matrimonio tra un enorme faggio ed un sempreverde per propiziare i raccolti.

Visita di Civita e delle Gole del Raganello.

Alloggio in camera doppia in rifugio, pensione completa, spostamenti in fuoristrada. Viaggio in pullman di linea. **Trek facile** Quota: € 230

Prenot. e versamento di € 80 entro il 3 giugno.

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30 Stazione Tiburtina Terminal Pullman di linea

Sabato 19 giugno

Sabato culturale:

I Ponti di Roma – 1° tappa

E' dal 614 a.c. che i romani attraversano il biondo Tevere sui ponti. Questo è il primo appuntamento di un itinerario culturale in 3 tappe per osservare da vicino i più importanti ponti di Roma, con il condimento di storia, curiosità, pettegolezzi epici. In chiusura, sosta golosa in una buona gelateria artigianale. Ritrovo dei partecipanti ore 18,00

Ponte Sublicio lato Piazza Porta Portese

Quota: € 3

Domenica 20 giugno

Lazio – Monte Navegna

Da Valle Cupola saliremo per il costone con alcuni gradoni, un piccolo tratto nel bosco e poi si sbucca in vista del Lago del Turano; si prosegue per la vetta (1508 m.) su prati sassosi. Per premio, uno splendido panorama a 360 gradi su Terminillo, Gran Sasso e Velino, e Laghi del Turano e del Salto.

Dislivello m. 500 – Trek facile/medio

Durata: h. 4

Ritrovo dei partecipanti h. 8.00

Via S. Croce in Gerusalemme 6

NB: I nostri trek sono classificati secondo la tabella indicata in ultima pagina e **richiedono un'equilibrata autovalutazione sia della proprie condizioni di salute generali che del proprio livello di allenamento, preparazione fisica e resistenza alla fatica, soprattutto per percorsi con dislivelli superiori a m. 500.**

Per partecipare ai trek è necessario essere soci di Trekking Italia per il 2010.

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE: € 20,00 da versare in sede o in occasione del primo trek. La tessera è comprensiva di assicurazione civile/infortunio. Per i minori di 18 anni la tessera è gratuita.

LA QUOTA PER OGNI SINGOLO TREK È DI € 7,00 OVE NON DIVERSAMENTE SPECIFICATO.



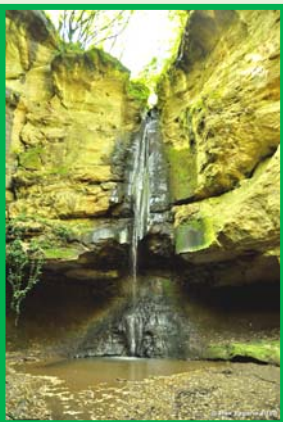
**alla
scoperta
della
natura**

N.B.:

Per i trek di un giorno, la prenotazione telefonica viene accettata entro le h. 18 del giorno precedente, indicando l'eventuale disponibilità del mezzo privato.

Per i Trek Weekend e i Grandi Trek (di 4 o più giorni) prenotazione obbligatoria con versamento del 30% in sede o tramite c/c postale o bonifico bancario, almeno 15 gg. prima della data di partenza, salvo diversa indicazione.

Per ulteriori info, si consiglia di visitare www.trekkingitalia.org



Domenica 27 Giugno

Lazio – Via Francigena

L'antica Via Francigena da Bolsena a Montefiascone nella bella campagna viterbese, tra uliveti e boscaglia in un saliscendi che offre splendidi scorci panoramici sul Lago di Bolsena. Troveremo anche tracce dell'antico basolato romano.

Dislivello m. 300 – Trek facile

Durata: h. 4.30

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 4 luglio

Abruzzo – Rifugio La Vecchia

Da Rovere per l'Alta Via del Sirente fino al Rifugio (1830 m.) che si affaccia sui prati e sui boschi maestosi del Sirente. Vasti panorami sulla Magnola, la piana di Ovindoli ed il Gran Sasso. Inedito trek che ci porta a scoprire un rifugio da antica fiaba di montagna.

Dislivello m. 500 – Trek facile/medio

Durata: h. 4–4.30

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 18 luglio

Abruzzo

Gran Sasso – Il Brancastello

Esploriamo la catena orientale del Gran Sasso salendo in vetta al Brancastello (2385 m.), percorrendone la lunga cresta occidentale. Raggiunto Vado di Corno (1924 m.), gli occhi s'incanteranno sui fiumi bianchi di ghiaia del versante che affaccia su Campo Imperatore e sui solchi scuri e profondi del versante teramano.

Ritorno per lo stesso sentiero.

Dislivello m. 580 – Trek medio/impegnativo

Durata: h. 5.30

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Sabato 24 luglio – sabato 31 luglio

Trentino – GT Lagorai, Pasubio e Fortezze dell'Imperatore

Una splendida traversata itinerante di 3 giorni nel granito di Cima d'Asta ai Lagorai, tra ricordi della Grande Guerra e incantevoli paesaggi. Poi, col filo conduttore della Storia nella Valle di Lavarone, visita ai Forti della Prima Guerra Mondiale e conclusione al Pasubio con la mitica Strada delle 52 Gallerie.

Dislivelli m. 600/1000 – Trek medio/impegnativo

Durata media tappe: h. 3–7

Pernottamenti in rifugio e albergo, mezza pensione. Quota da definire.

Prenot. e versamento €200 entro il 30 giugno.

Ritrovo dei partecipanti h. 7.00
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 27– martedì 29 giugno

Toscana – TWE Un'immersione nell'Isola del Giglio

I sentieri dell'Isola del Giglio sono belli quanto le sue spiagge. Questo itinerario li fa godere entrambi, con escursioni panoramiche e soste nelle calette durante le ore più calde. A sera, ci si può far rapire dal fascino del borgo di Giglio Castello.

Dislivello m. 400–500 – Trek facile/medio

Durata media tappe: h. 4–5

Trek residenziale. Alloggio in albergo, 1/2 pensione. Viaggio in bus/auto proprie, e traghetto.

Quota: €220. Prenot. di €70 entro il 15 maggio.

Ritrovo dei partecipanti domenica h. 10.00
Giglio Porto, Bar "Da Fausto".

Domenica 11 luglio

Abruzzo – Lago della Duchessa

Trek ad anello nel cuore della Riserva Naturale, terra di aquile, cervi, lupi ed orsi, importante anche per la varietà della flora. Si parte da Cartore (950 m.), si arriva nel vallone del Cieco e poi alla conca glaciale che ospita il lago della Duchessa (1800 m.). Si ritorna per il Malopasso che immette nella spettacolare valle glaciale di Teve. Scorci indimenticabili sul Velino.

Dislivello m. 900 – Trek medio/impegnativo

Durata: h. 6.30

Ritrovo dei partecipanti h. 7.00 Viale P. Togliatti (parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Venerdì 16 – Domenica 18 Luglio

Umbria – TWE Parco Monte Cucco

Uno strepitoso weekend di forti emozioni: la Forra di Riofreddo con guide, spettacolare, ricca di cascate, limpidi bacini, ambiente selvaggio e primordiale. E poi una valle solitaria e boscosa nella bellezza dell'estate. Esperienze gastronomiche di alto livello, ospitalità in agriturismo in un borgo medievale, sistemazioni varie, pensione completa.

Prenot. e versamento di €75 entro il 15 giugno

Quota €195 comprendente la discesa della forra con guide e attrezzature

Dislivello m. 350/450 – Trek medio/impegnativo

durata h. 5–6

Ritrovo dei partecipanti venerdì 16 luglio ore 16,00
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 25 luglio

Lazio–Abruzzo

da Val Canneto a Forca Resuni

Percorso molto panoramico che parte dal versante laziale del Parco; attraversando una splendida faggeta si arriva con una pendenza costante e gradevole al Rifugio di Acquanera (1320 m.) ed al bivio dei Tre Confini (1496 m.). Con una salita più ripida si arriva al valico ed al Rifugio di Forca Resuni (1952 m.). Paesaggi e panorami spettacolari. Con un po' di fortuna avvistamento dei camosci.

Dislivello m. 930 – Trek medio/impegnativo

Durata: h. 6 Ritrovo dei partecipanti: h. 7.30
Piazza Bologna (metro B)

Trekking Italia – Roma



Trekking Italia...

...è nata nel 1985, è un'associazione senza scopo di lucro, iscritta nell'Albo Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale, che vive e si sviluppa grazie alla partecipazione dei soci. E' presente con proprie sedi a Milano, Genova, Torino, Firenze, Bologna, Venezia e Roma.

Il Consiglio Direttivo ed i soci di Roma si ritrovano ogni venerdì dalle ore 19.00 alle 21.00 presso la sala COBASC in Via La Spezia 48, Roma (San Giovanni).

E' bene accetto qualsiasi contributo che consenta di ampliare e migliorare il programma dei trek e la vita associativa.



Domenica 25 – sabato 31 luglio

Piemonte

GT Le meraviglie del Canavese

Un itinerario di 7 giorni tra castelli, stambecchi, stelle alpine; ci inoltreremo nelle vallate più selvagge del Parco Nazionale del Gran Paradiso, dalle colline e laghi morenici di Ivrea fino ai ghiacciai a quota 3000 m. La natura farà da contorno anche alle degustazioni della cucina locale, e alle visite a borghi e castelli.

Dislivelli m. 100/500 – Trek medio

Durata media tappe: h. 5–6

Pernottamenti in b&b e alberghi

Trattamento di mezza pensione. Quota: €450.

Prenot. e versamento €150 entro il 7 luglio.

Ritrovo dei partecipanti a Ivrea h. 10.30 il 25 luglio

Domenica 1 Agosto

Abruzzo – La Valle del Chiarino

Dal verde Lago di Provvidenza (1060 m.) si percorre la bella e silenziosa Valle del Chiarino, che ci porterà ad ammirare le più belle vette della catena occidentale del Gran Sasso. Raggiungeremo la Masseria Vaccareccia (1500 m.) lo Stazzo delle Solagne (1697 m.). Intorno a noi i monti Ienca, Camarda e l'imponente Corvo.

Dislivello m. 637 – Trek medio

Durata: h. 5.30 Ritrovo dei partecipanti: h. 7.30

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

Domenica 8 Agosto

Abruzzo – Lago Vivo

Un giro ad anello dalla sorgente Sambuco fino al Lago Vivo (1590 m.), meta di pascoli.

Poi nell'arieggiato bosco della Valle di Rio Torto fino al Lago della Montagna Spaccata. Panorami superbi su Barrea e il suo Lago, i Monti della Meta e il Monte Greco. Al rientro visita al Museo delle tombe della civiltà Safina della Val Fondillo.

Dislivello m. 500 – Trek facile/medio

Durata: h. 5

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30

Via S. Croce in Gerusalemme 6

Mercoledì 11 – martedì 31 agosto

Australia - GT

Primi passi dall'altra parte del mondo

Altopiani rocciosi e barriere coralline, rocce rosse e deserti, tartarughe e canguri. Un viaggio-trek tra le incredibili bellezze naturali di questo Paese accogliente e sconfinato, che offre infinite varietà di paesaggi e possibilità di stupirsi. Da Perth si percorre la costa ovest verso Nord, poi ci si immerge nel cuore dell'Australia, a Uluru e nei luoghi sacri agli aborigeni.

Gran finale a Sydney.

Dislivello medio: m. 400 – Trek facile/medio.

Durata media tappe: h. 4–5

Quota: 2.350 € (volo escluso).

Scadenza iscrizioni: 20 maggio 2010.

Domenica 15 agosto

Abruzzo

Alla nevieria del Sirente

Trek suggestivo che ci porterà ad ammirare la grande parete nord del Sirente. Percorreremo la Valle del Condotto fino a raggiungere il verdeggianti Piano del Canale (1340 m.). Per una silenziosa faggeta raggiungeremo le prime doline, serbatoi di neve. Saliremo fino ad uscire dal bosco per ammirare l'imponente montagna.

Dislivello m. 650 – Trek medio/impegnativo

Durata: h. 5 Ritrovo dei partecipanti ore 7.30

Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 22 agosto

Lazio

Pizzo di Sevo – Monti della Laga

E' una delle cime più belle del gruppo (2419 m.); da Macchie Piane (1550 m.) il percorso porta in vetta, percorrendo il "Tracciolino di Annibale", la strada utilizzata da Annibale, nel 218 a.C., per raggiungere l'Adriatico dopo la battaglia del Trasimeno. Dalla cima si gode un panorama vastissimo: i monti Sibillini, il Gran Sasso, il Sirente-Velino, il Terminillo.

Dislivello m. 870 – Trek medio/impegnativo

Durata: h. 5–6 Ritrovo dei partecipanti h. 7.00

Via S. Croce in Gerusalemme 6

Sabato 28 Agosto – Venerdì 3 Settembre

Basilicata – Calabria

GT Parco del Pollino

Nel Parco del Pino loricato, i trek più belli di Colle Impiso, Monte Pollino, Serra di Crispo, Serra delle Ciavole. Entusiasmante rafting nelle alte Gole del Lao. Visita a testimonianze del Paleolitico a Papisidero e alle comunità "arbereshe" di Civita, Acquaformosa.

Alloggio in rifugio, camere doppie, pensione completa, compresa attrezzatura per rafting e spostamenti in fuoristrada.

Viaggio in pullman di linea. Quota: € 710.

Prenot. e versamento di €250 entro il 2 agosto

Dislivelli m. 500/800 – Trek medio/impegnativo

Durata media tappe: h. 4–6

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30

Stazione Tiburtina Terminal Pullman di linea

Domenica 29 agosto

Abruzzo

Al Rifugio Sebastiani

Da Piano di Pezza (1535 m.) percorreremo il sentiero boscoso della Valle Cerchiata per giungere ad un ripiano di pascoli (1793 m.) sovrastato dalla parete di Colle delle Trincere. Un vallone sassoso ci condurrà al rifugio (2102 m.). Da lì la vista spazia su tutte le principali vette del gruppo del Velino.

Dislivello m. 570 – Trek medio

Durata: h. 4.30

Ritrovo dei partecipanti ore 7.30

Via S. Croce in Gerusalemme 6



Trekking Italia Roma
si trova in via La Spezia 48
(zona San Giovanni)
tutti i venerdì
dalle 19.00 alle 21.00
Telefono: 334.7673603

Conto corrente postale:
Associazione Trekking Italia
Sede di Roma
N. 74029125

Coordinate per bonifici:
IBAN
IT97N0760103200000074029125

email
roma@trekkingitalia.org

visitate il sito
www.trekkingitalia.org

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

Di seguito un estratto
riassuntivo sulla difficoltà dei
trek. Ulteriori notizie si
possono trovare sulla scheda
presente sul sito
oppure chiamando il numero
334.7673603, al quale
risponderà l'accompagnatore
di turno.

Facile – percorso
pianeggiante non sconnesso.

Facile/Medio – terreno
pianeggiante/sconnesso
(es. mulattiere e sentieri ben
tenuti).

Medio – sentiero sconnesso
con gradoni e breccia libera.

Medio/Impegnativo – diversi
tipi di fondo da sconnesso, a
sdruciolevole, a fangoso,
con neve.

Impegnativo – percorso
sdruciolevole, scivoloso con
roccette e/o neve.

Impegnativo+ – presenza
sul sentiero di catene, corde,
cinghie, scale, passaggi
su roccia.

Domenica 5 settembre

Abruzzo – Gole di Celano

E' la più bella gola dell'Abruzzo stretta tra la ripida
Serra di Celano e l'aspro monte Etra.
Un canyon che, a causa dell'erosione dell'acqua, in
alcuni punti ha pareti quasi verticali alte oltre 200 metri.
Dislivello m. 570 – Trek medio
Durata: h. 4
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

11-30 Settembre 2010

Etiopia: Gt Parco Nazionale dei Monti Bale e Valle dell'Omo

Trek itinerante con bagaglio trasportato di 19 giorni. Un
viaggio-trek nel cuore antico dell'Africa nera in uno tra i
paesi più interessanti del continente. Scopriremo
l'affascinante biodiversità di questo territorio dalle
Montagne di Bale ai Laghi della Rift Valley.
Percorreremo le piste della Valle dell'Omo River per
incontrare le popolazioni animiste Borana, Konso,
Munsi, Karo e Hammer.
Quota da definire. Per info e scadenza vedere sito.

Venerdì 17 – domenica 19 settembre

Vela-Trek

Monte Argentario – Isola del Giglio

Un weekend tra mare e sentieri, dall'Argentario andremo
in barca a vela alla scoperta dell'Isola del Giglio, della sua
costa e delle calette. Scopriremo i borghi e la rigogliosa
macchia mediterranea.
Dislivello m. 410 – Trek facile/medio.
Durata media tappe: h 4
Pernott. in barca con skipper. Pensione completa.
Quota: €260. Prenotaz. entro il 3 settembre
Ritrovo dei partecipanti: venerdì 17/09 ore 19.00 a Cala
Galera-Monte Argentario

Venerdì 24 – domenica 26 settembre

Toscana - TWE

Girovagando nell'Alpe della Luna

Un fine settimana nel verde e nella quiete dell'Alpe della
Luna. Percorreremo i sentieri della Val Marecchia
ammirando cascate e grotte. Pernott. in agriturismo
(camere da 2-4 letti). Trasporto con mezzi propri.
**Quota (indicativa): €100. Prenot. €30 entro il 4
settembre.**

Dislivello m 400/600 – Trek medio

Durata media tappe: h. 5
Ritrovo dei partecipanti h. 17.30
Via di S. Croce in Gerusalemme 6

Venerdì 1 – domenica 3 ottobre

TWE Sui sentieri dei briganti Weekend in Maremma tra Lazio e Toscana

Tra boschi e necropoli etrusche. Escursione nella
Riserva Regionale "Selva del Lamone", una volta
regno dei briganti. Visita alle Terme Libere di Saturnia.
Traversata da Pitigliano nelle vie cave per visitare il
Parco archeologico della città del tufo di Sovana.
Dislivello m. 100/350 – Trek facile/medio
Durata media tappe h. 3-6 **Quota indicativa €145.**

Prenot. €45 entro il 10 settembre.

Ritrovo dei partecipanti
venerdì 1 ottobre h. 16.30 Viale P. Togliatti
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Sabato 11 Settembre

Sabato culturale: I Ponti di Roma – 2ª tappa

La seconda tappa della nostra rivisitazione
dei ponti di Roma che percorreremo
zigzagando tra lapidi, dediche, aneddoti, eroi
della Patria, arcate che vedono scorrere
l'acqua da oltre 18 secoli.
Ritrovo dei partecipanti: ore 18,00
Ponte Mazzini lato Via della Lungara
Quota: €3

Domenica 12 settembre

Lazio – Monte Terminillo

Dal Rifugio Sebastiani (1800 m.)
direttamente alla vetta della "Montagna di
Roma" (2217 m.), la cima più alta del Lazio,
e poi ritorno per un ampio giro ad anello.
Vasti panorami sul reatino e sul Gran Sasso.
Dislivello m. 410 – Trek medio
Durata: h. 4.30
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 19 settembre

Abruzzo – Zompo lo Schioppo

Passeggiata nella Riserva Naturale Zompo
lo Schioppo sui Monti Ernici, nel comune di
Morino. Partenza dalla Val Roveto (700 m.),
dove ci aspetta un ampio anfiteatro
montano, che nella sua parte più a valle
presenta una delle cascate più suggestive
dell'Appennino: un salto di ben 110 metri in
uno scenario di rara bellezza.
Dislivello m. 700 – Trek medio
Durata: h. 5 – 5.30
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 26 settembre

Abruzzo – Serra di Celano

Da Ovindoli, per il fontanile dei Curti (1490
m.), saliremo lungo la Valle dei Curti sotto le
pareti nord della Serra e poi, per la cresta est
fino alla vetta (1923 m.).

Al ritorno percorreremo la Serra dei Curti.

Dislivello m. 500 – Trek medio

Durata: h. 5
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Viale P. Togliatti (parcheggio esterno Metro
B Ponte Mammolo)

Serate fotografiche

venerdì 11 Giugno h. 20.00

Serata di presentazione dell'associazione e dei
trek estivi presso IL RIFUGIO, via Ardea 3a

venerdì 18 Giugno h. 19.30

Presentazione del Capodanno in Nuova
Zelanda, un affascinante viaggio agli
antipodi nella terra dei Maori.
Foto di Leonardo Pucci.

venerdì 1 ottobre h. 19.30

Presentazione del Capodanno a Tenerife, e
del Parco di Monte Cucco.
Foto di Ivana Blasco.