



# TREKKING ITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

## Roma



**Programma n. 16**  
**ottobre 2010 – gennaio 2011**

### 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:

**TEL: 334.7673603**

**oppure ogni venerdì**

**dalle 19 alle 21 in**

**via La Spezia 48 - 00182 Roma**

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

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

In questo programma due novità: inauguriamo i trek urbani con la città di Genova e annunciamo le visite guidate - riservate alla nostra Associazione e condotte da funzionari dello Stato - a Palazzi istituzionali ed edifici di grande interesse storico. Le date di questi incontri verranno indicate successivamente sul sito poiché sottoposte a disponibilità e esigenze di sicurezza degli edifici e degli impegni istituzionali.

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

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

**QUOTA ASSOCIATIVA PER ANNO SOLARE: € 20,00**

da versare in sede o in occasione del primo trek. Per i minori di 18 anni la tessera è gratuita. La tessera comprende assicurazione civile/infortunio fino a 75 anni.

Per i soci **ultra 75enni** è possibile stipulare un'assicurazione dedicata per singoli trek; per la loro partecipazione ai trek giornalieri la prenotazione è anticipata al venerdì.

**La tessera sottoscritta a partire dall' 1 dicembre 2010 ha validità per tutto il 2011.**

**La quota per ogni singolo trek è di € 7,00 ove non diversamente specificato.**

Questo è il programma **ottobre 2010-gennaio 2011 di Trekking Italia, sede di Roma.**  
Noi "trekkaroli" siamo attivi dal 2005 e la voglia di camminare e crescere non ci è passata!

Venerdì 1 - domenica 3 ottobre

### TWE Sui sentieri dei briganti 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

**Prenotazione e versamento quota €145 entro il 10 settembre.**

Ritrovo dei partecipanti venerdì 1 ottobre h. 16,30  
Viale P. Togliatti (parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Domenica 3 ottobre

### Toscana

### Oasi WWF Tombolo della Feniglia e Laguna di Orbetello

Passeggiata 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 h. 4

Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
Edicola P.zza Imerio (Metro A – Cornelia)

Venerdì 8 - Domenica 10 ottobre

### Campania - TWE Ischia

Un trek residenziale nella più grande isola dell'arcipelago campano, di origine vulcanica, famosa fin dall'antichità anche per le sue acque termali. Panorami eccezionali sulle altre isole, sul Golfo di Napoli e sull'area flegrea.

Il sabato sarà dedicato all'ascensione del monte Epomeo (m. 787), la domenica al relax nei Giardini

Termali Poseidon; possibilità di visita al Castello Aragonese di Ischia Porto.

Dislivello m. 787 - trek medio

**Prenotazione e versamento quota € 200 entro il 24 settembre** - Trattamento di mezza pensione, trasporto escluso

Ritrovo partecipanti: ven. 8 ottobre h. 11,00  
Napoli, Stazione FS Centrale

Domenica 10 ottobre

### 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 suggestiva gola del fiume Laia, con la sorpresa di una residua macchia mediterranea di corbezzoli, mirti, lentischi e pini d'Aleppo, l'antico bosco sacro di Pago e il balcone di Vacone affacciato sulla Sabina.

Dislivello m. 400 – Trek facile – Durata h. 4

Ritrovo dei partecipanti h. 8,00

Piazza Imerio (edicola) Metro A Cornelia

Venerdì 15 - Domenica 17 ottobre

### Umbria

### TWE: Gubbio e Parco del Monte Cucco

Un weekend intenso - caleidoscopio di emozioni, esperienze sensoriali e cultura: la visita di Gubbio, "la città dei matti", la Grotta di Monte Cucco, una valle solitaria e selvaggia nei colori intensi dell'autunno - condito da ottime esperienze gastronomiche e con ospitalità in dimore storiche.

Trattamento di mezza pensione, trasporto escluso.

**Prenot. e versamento quota di €150 entro il 9/10**

Ticket per visita guidata Grotta di Monte Cucco € 20.

**Dislivello m. 350-450** – Trek medio

Durata media tappe h. 5- 6

Ritrovo dei partecipanti h. 7,30

Via S. Croce in Gerusalemme, 6

Sabato 16 ottobre

### Fototrek "I colori della faggeta"

### Lazio - Parco naturale Monti Simbruini

Piacevole passeggiata nel pianoro carsico di Campo dell'Osso in compagnia del fotografo naturalista Marco Branchi. Da qui raggiungeremo le Genzane con un'alternanza di aree aperte contornate dalla faggeta. In autunno tutto assume una colorazione particolare, l'aria si fa decisamente più fresca a queste quote e i colori si saturano. Scenderemo nella Valle Maiura e con un percorso ad anello torneremo al punto di partenza.

**Dislivello m. 150** - Trek facile - Durata h. 3

Ritrovo dei partecipanti h. 8,00 Viale P. Togliatti

(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Domenica 17 ottobre

### Lazio

### Traversata dei Castelli dal Vivaro a Miralago

Si attraverserà il Parco regionale dei Castelli Romani partendo dai piani del Vivaro e raggiungendo il Lago Albano, salendo attraverso l'apparato delle Faete.

Toccheremo la vetta dei Castelli Romani, il Maschio delle Faete (956 m) e discenderemo per la meravigliosa Via Sacra in basolato romano, con un panorama davvero suggestivo. Giunti all'Abbazia di Palazzolo concluderemo

il trek con un percorso a mezza costa sul Lago Albano fino alla località Miralago.

Dislivello m. 500 - Trek medio- Durata h. 6

Ritrovo dei partecipanti h. 7,30

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

Venerdì 22-Domenica 24 ottobre

### Liguria

### Genova – Trek urbano (e non solo)

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

**Prenotazione e versamento quota €175 entro l'11 ottobre.**

Trattamento di mezza pensione, escluso viaggio in treno.

Dislivello m. 100/600 – Trek facile/medio

Durata media tappe h. 4-6

Ritrovo dei partecipanti h. 7,30

Stazione Termini (lato Via Giolitti)

# Trekking Italia – Roma



**alla  
scoperta  
della  
natura**

## N.B.:

Per i trek di un giorno, la prenotazione telefonica viene accettata entro le h. 18,00 del giorno precedente, indicando l'eventuale disponibilità del mezzo privato.

Per i Trek Weekend (TWE) o Grandi Trek (GT) prenotazione obbligatoria con versamento della quota in sede, con c/c postale o bonifico bancario nelle modalità indicate nel relativo riquadro o nella scheda-trek reperibile sul sito dell'Associazione.

Per ulteriori info, si consiglia di visitare [www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org) dove è possibile richiedere l'invio alla propria mail della scheda dettagliata di ogni trek.



Domenica 24 ottobre

## Lazio Monte Autore

Dal piazzale del Santuario della SS. Trinità (1443 m.) saliremo per boschi al Colle della Tagliata (1662 m.) e di qui scenderemo al Passo del Procoio (1580 m.). Ancora per bosco raggiungeremo la Fonte della Fossagliola ed infine per ampie radure raggiungeremo la vetta (1885 m.).  
Bei panorami sulle cime principali dei Simbruini e sul gruppo del Velino.

Al ritorno ci affacceremo sulla grande parete della Tagliata ai cui piedi sorge il Santuario.

**Dislivello m. 525** – Trek medio – Durata h. 4,30  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 31 ottobre

## 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 vista panoramica sulla Valle del Tevere e i paesi umbri; ritorno ad Acqua Canale per lo stesso percorso.

**Dislivello m. 450** – Trek facile - Durata h. 4-4,30  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
via S. Croce in Gerusalemme, 6

Sabato 6 novembre

## Sabato culturale:

### Monte Porzio Catone – Barco Borghese

A Monte Porzio Catone, visita guidata nel complesso archeologico del misterioso Barco Borghese, 16,000 metri quadrati di costruzione imponente, con un'articolata e spettacolare sequenza di vani a volta, enorme basamento di una monumentale villa romana, scenograficamente affacciata sulla campagna.

Dislivello nullo – Trek facile – Durata h. 1,30

**Quota €3** + ticket visita guidata €5

**La visita è obbligatoriamente guidata e deve essere prenotata entro il 29/10**

Ritrovo dei partecipanti h. 15,00  
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 14 novembre

## Lazio Lago di Vico

Escursione nel cuore della riserva naturale del Lago di Vico 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 h. 4,30  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Domenica 21 novembre

## Lazio Monte Pellicchia

Da Monteflavio (825 m.) ci incamminiamo verso i ruderi della Madonna del Carmine. Proseguiamo per bel sentiero lungo il Colle della Caparnassa, fino a raggiungere il rifugio posto in Valle di Sancrico. Di qui, dapprima per bosco e poi per prati sommitali, raggiamo la vetta (1368 m.). Ottimi panorami sulle cime principali dei Lucretili e squarci d'orizzonte sull'Appennino Centrale. Il ritorno sarà per lo stesso sentiero.

**Dislivello m. 550** – Trek medio – Durata h. 5  
Ritrovo dei partecipanti h. 8  
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Sabato 30 ottobre - Lunedì 1 novembre

## TWE: Alla scoperta dell'Alto Molise

Tre giorni tra sentieri e borghi molisani, ricchi di bellezze naturali ma anche di arte e cultura, come Pietrabbondante, con il suo bellissimo teatro italiano. Percorreremo anche alcuni tratti dei "tratturi" le autostrade dell'antichità, simboli della "Civiltà della Transumanza". Una vacanza di scoperte e di benessere, con particolare attenzione alle specialità gastronomiche.

**Quota €220**, mezza pensione, viaggio escluso.  
**Prenotazione e versamento €150 entro il 16 ottobre**  
**Dislivello medio m. 650** - Trek medio  
Durata media tappe h. 5-6  
Ritrovo partecipanti h. 17,30 venerdì 29 ottobre  
Piazza Bologna (Ufficio Postale)

Lunedì 1 novembre

## Lazio - Grasceta Cavallari, Abbazia Piantangeli e Tolfa

I Monti di Tolfa celano antichissimi tesori come il Tempio di Grasceta dei Cavallari e l'Abbazia carolingia di Monte Piantangeli (500 m.), donano paesaggi verdissimi, ampi e solitari sulla Valle del Mignone.

Al rientro visita della cittadina di Tolfa, notissima a partire dagli anni '70 per i manufatti in cuoio.

**Dislivello m. 150** – Trek facile - Durata h 4  
Ritrovo dei partecipanti h. 8,00  
Via S. Croce in Gerusalemme, 6

Domenica 7 novembre

## Lazio Passo dei Monaci

Un itinerario che parte da Prati di Mezzo, nel versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, si svolge per un primo tratto nel bosco e poi prosegue nella Valle Tabaccara fino a giungere al passo a quota m. 1967, ai piedi della Meta. Bellissimi panorami sulla catena delle Mainarde e sul versante molisano del Parco.

**Dislivello m. 550** – Trek medio - Durata h. 5,30  
Ritrovo partecipanti h. 7,30  
Piazza Bologna (Ufficio Postale)

Venerdì 19 - Domenica 21 novembre

## Campania - TWE Vesuvio

Sabato saliremo al cratere del Vesuvio simbolo di Napoli, sfondo di uno dei golfi più famosi e pittoreschi del mondo attraversando la Riserva Forestale Alto Tirone.

La domenica piacevole trek urbano lungo i fianchi della collina di Posillipo, tra le falesie di tufo giallo della baia di Trentaremi, il vallone della Gaiola, il borgo di Marechiaro.

**Quota: €200**, viaggio escluso  
**Prenotazione e versamento quota entro il 5 novembre**  
Dislivello medio: m. 500 - Trek medio  
Durata media: h 4-5  
Appuntamento venerdì h 19,00  
Stazione FS Centrale di Napoli

Sabato 27 novembre

## Sabato culturale: Palazzo e Parco Chigi ad Ariccia

Il palazzo storico nel centro di Ariccia costituisce la quinta scenografica della monumentale piazza di Corte, progettata da Gian Lorenzo Bernini, ed è completata dal pittoresco

Parco Chigi di circa 30 ettari con vegetazione tipica dei Castelli, bosco misto di latifoglie, arricchita da alberi monumentali d'impianto come le sequoie americane.

Qui nel 1962 il regista Luchino Visconti girò buona parte del film "Il Gattopardo".

**Quota: €3** (+ biglietto d'ingresso)  
Ritrovo dei partecipanti h. 9,00 Viale P. Togliatti  
(parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

# 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.



### Domenica 28 novembre Lazio - Colle Campitellino

Dal pianoro carsico di Fondi di Jenne andremo alla scoperta di pozzi carsici e doline attraverso la faggeta. Escursione piacevole ad anello che ci conduce al Colle Campitellino da cui godremo di splendide vedute sulla valle del Simbrivio e sull'altopiano del Faito. Nel cuore del Parco naturale dei Monti Simbruini, terra di lupi, caprioli, cervi ed aquile.  
**Dislivello m. 150** - Trek facile/medio  
Durata h. 4  
Ritrovo dei partecipanti h. 8,00 - Viale P. Togliatti (parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

### Domenica 5 dicembre Abruzzo Passo del Morretano

Nella zona selvaggia e suggestiva del massiccio Velino-Sirente, un trek che parte dolcemente, dal Valico della Chiesola, per Pratico Capito e lungo la valle del Morretano, per salire fino al Passo omonimo (m. 1983) sotto le pareti del Puzillo e de La Torricella, assaporando il silenzio.  
**Dislivello m. 370**  
Trek medio - Durata h. 5  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30 - Viale P. Togliatti (parcheggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Sabato 11 dicembre

### Sabato culturale: I Ponti di Roma – 3<sup>a</sup> tappa

I nostri ponti sono una riserva inesauribile di storie fantastiche: conosceremo dove è stata trovata *Creperia Tryphaena*, passeremo sul ponte dello scaramantico tuffo di Mister Okay, vedremo dove è partito l'idrovolante *Gennariello*, dove Buffalo Bill è stato surclassato dai butteri toscani, e la riserva del WWF sulle sponde del Tevere.

Dislivello nullo – Trek facile - Durata h. 2  
Ritrovo dei partecipanti h. 16,00  
Ponte Umberto I lato Palazzo di Giustizia  
**Quota €3**

Domenica 19 dicembre

### Lazio Monte Malaina

Escursione facile per salire alla seconda vetta dei Lepini (1480 m.). L'itinerario offre un concentrato degli ambienti di questa catena: pianori erbosi, faggete secolari, interessanti fenomeni carsici. Da Supino, per il Piano della Croce, Fonte di Santa Serena e l'Abisso di M.Fato. Dalla cima vista su tutta la catena, sulle montagne del versante est-sud-est del Parco Nazionale d'Abruzzo e, verso il Tirreno, sul M.Circeo. Ritorno lungo lo stesso sentiero.

**Dislivello m. 400** – Trek facile – Durata h. 3  
Ritrovo dei partecipanti ore 8,00  
Via S.Croce in Gerusalemme 6

30 dicembre - 6 gennaio 2011

### Spagna - Canarie Grande Trek di Capodanno all'Isola di Tenerife

L'antica Nivaria dei romani e dei guanci, meravigliosa isola vulcanica con vette che superano i tremila metri. Itinerari tra foreste primarie, erica arborea, canyon di pareti vulcaniche, piscine naturali. Puerto de la Cruz, Massiccio del Teno, Masca, Pajsaje Lunar, Garachico, Erjos, Caldera del Teide.  
**Quota (indicativa): €870**  
(volo internazionale escluso). Pensione completa.  
**Prenotazione e versamento di €450 entro 29/10.**

**Dislivello m. 650** -Trek medio  
Durata media tappe h. 5-6

Sabato 4 - Domenica 5 dicembre  
Marche

### TWE: Parco della Gola della Rossa

Le Grotte di Frasassi, immense e stupefacenti, sono la tappa più famosa, ma esploreremo anche il Parco della Gola della Rossa, l'Abbazia millenaria di S. Vittore, un paese fondato ai tempi di Pirro. Un bel percorso ci farà spaziare su colline e gole di questo Parco poco conosciuto.

**Quota €130, trattamento di mezza pensione**  
ticket per visita Grotte €15,50

**prenotazione e versamento quota entro il 19/11.**

**Dislivello m. 500** – Trek medio  
Durata media tappe h. 6  
Ritrovo dei partecipanti h. 16,00  
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Mercoledì 8 dicembre

### Lazio - Traversata Monte Circeo

Itinerario da S.Felice Circeo a Torre Paola, sul lungomare di Sabaudia, con mare e montagna in un percorso unico e suggestivo. Un primo tratto di bosco, poi passaggi spettacolari con vista sul mare e le isole pontine. Impegnativo in alcuni tratti e non adatto a chi soffre di vertigini, premia per la bellezza dei paesaggi.

**Dislivello m. 540** – Trek medio/impegnativo  
Durata h. 5,30

Ritrovo partecipanti h. 7,30  
Piazza Bologna (Ufficio Postale)

Domenica 12 dicembre

Lazio

### Traversata Rocca di Papa - Lago di Albano

Escursione che parte dal borgo di Rocca di Papa, dal quale giungeremo ai Campi d'Annibale per salire, attraverso i boschi, a Monte Cavo. Prenderemo quindi la via Sacra in basolato romano e scenderemo fino all'Abbazia di Palazzolo. Da qui si apre una spettacolare vista del Lago Albano. Scenderemo fino alle sue sponde raggiungendo la stazione. Panorami da non perdere sui laghi e sulla costa.

**Dislivello m. 300 salita e m. 500 in discesa**  
Trek facile/medio - Durata h. 5

Ritrovo dei partecipanti h. 8,00  
Anagnina – Capolinea Cotral per Rocca di Papa  
Rientro in treno da Castel Gandolfo

27 dicembre - 19 gennaio 2011

Nuova Zelanda

### Grande Trek Alla Scoperta della Terra dei Maori Viaggio e trek itinerante di 24 giorni

Un viaggio agli antipodi alla scoperta dei paesaggi, della natura e della cultura Maori: vedremo geysir, vulcani, mangrovieti, spiagge incontaminate, montagne e alberi monumentali, avifauna endemica e fauna marina particolarmente confidente.

Un paese davvero ospitale e ricco di diversità, dove l'esperienza del trekking itinerante si arricchisce di incontri umani e contatto diretto con la natura pressoché incontaminata.  
Trek medio-impegnativo - Durata media tappe h 6/7  
Viaggio in aereo, traghetto e auto.

**Quota: €1700** (volo internazionale a/r escluso).

**Prenotazioni entro il 30 settembre**

Per info, programma, aggiornamenti e scadenza vedere sito

Giovedì 6 gennaio

### Roma, Via Appia Antica

L'antica "Regina Viarum" dalle Frattochie fino alla Tomba di Cecilia Metella, 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 percorso archeologico e della campagna romana.

**Ticket per Villa dei Quintili e Tomba di Cecilia Metella non compreso**

Dislivello nullo – Trek facile - Durata h. 5-6  
Ritrovo partecipanti h. 8,30 Anagnina  
Capolinea Cotral linee extraurbane

# Trekking Italia – Roma



## Trekking Italia Roma

si trova in via La Spezia 48 - 00182 (zona San Giovanni) tutti i venerdì dalle 19 alle 21

**Telefono: 334.7673603**

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

Coordinate per bonifici:  
IBAN  
IT97N0760103200000074029125

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

visitate il sito  
[www.trekkingitalia.org](http://www.trekkingitalia.org)

### CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Di seguito un estratto riassuntivo sulla difficoltà dei trek. Ulteriori notizie si possono reperire sul sito scegliendo **“Educazione al cammino”** oppure chiamando al numero **334.7673693**, 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 9 gennaio

### **Lazio Sentiero Wojtyla**

Da Pisoniano, poi al Santuario della Mentorella e al Monte Guadagnolo. Previsto arrivo intorno alle 13,00 in vetta e per chi lo desidera, si può decidere di sostituire il pranzo al sacco con una gustosa "polentata" (non compresa nella quota). Gli interessati devono comunicare la loro scelta all'atto della prenotazione.

**Dislivello m. 700** – Trek medio – Durata h. 4  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30 Caffè Italia  
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 16 gennaio

### **Umbria - Il sentiero dei Presepi e l'Abbazia di S. Pietro in Valle**

Da Ferentillo all'Abbazia di S. Pietro in Valle: un percorso inconsueto tra paesaggi urbani e bellezze della natura, chiese di campagna e antiche calcinaie, fino all'Abbazia, splendido esempio di architettura medievale. La Val Nerina è caratterizzata da paesaggi forti, destinati a lasciare un segno nella mente con i paesi arroccati fra i monti come autentici presepi, il verde chiaro dei prati che si contrappone a quello cupo dei boschi, lo scorrere del fiume Nera.

**Dislivello m. 550** – Trek medio - Durata h. 5  
Ritrovo partecipanti h. 7,30  
Piazza Bologna (Ufficio Postale)

Domenica 23 gennaio

### **Lazio - Monte Redentore**

Dal paese di Maranola si prende la carrozzabile che porta al rifugio forestale in località Pornito. Da qui per comoda mulattiera si arriva sulla vetta, dalla quale si può gustare una bellissima vista sulle isole pontine e, con una giornata limpida, fino al Vesuvio e Ischia. Possibilità di curiosare al Festival di Musica e Cultura tradizionale dedicato alla Zampogna.

**Dislivello m. 500** - Trek facile - Durata h. 4  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
Viale P. Togliatti  
(parcheeggio esterno Metro B Ponte Mammolo)

Domenica 30 gennaio

### **Lazio Monumento naturale di Campo Soriano e Tempio di Giove Anxur**

Ai margini dei Monti Ausoni un'oasi semiconosciuta e rara di "carsismo tropicale": pinnacoli e rocce stravaganti e piacevolmente surreali, faragioni terrestri ricchi di resti fossili. Nel pomeriggio visita del magnifico tempio di Giove Anxur a Terracina, costruito dai Volsci e terminato dai Romani, per ammirare il panorama sulla pianura e le isole pontine.

**Prenotazione telefonica obbligatoria entro il 19/1 per fruire gratis della vista geologica guidata al Monumento naturale di Campo Soriano.**

**Dislivello m. 200** – Trek facile durata h. 4-4,30  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
via S. Croce in Gerusalemme, 6



Sabato 15 gennaio

### **Sabato culturale: Il quartiere dell'EUR**

L'Eur, quartiere iniziato nel 1939 per ospitare l'Esposizione Universale di Roma del 1942, mai effettuata per la seconda Guerra mondiale. Per alcuni è architettura retorica di regime, per altri tentativo non riuscito di modernità, ma è uno straordinario laboratorio di creatività, cui lavorarono decine di architetti, con contrastati dibattiti tra tradizionalisti e innovatori.  
Un itinerario decisamente interessante.

Dislivello nullo – Trek facile - Durata h. 2,30  
Ritrovo dei partecipanti h. 15,30 Piazzale Nazioni Unite  
**Quota €3**

Venerdì 21 - Domenica 23 gennaio

### **Campania TWE - Sannio**

Di giorno si esplora il Parco regionale del Taburno, a sera si torna al piccolo borgo, dove coltivazione e pastorizia danno sapori antichi... che gusteremo a cena! Doppio programma domenicale, con una proposta facoltativa all'insegna dell'avventura. Trattamento di mezza pensione, viaggio escluso.

**Quota (indicativa): €190**  
**Prenotazione e versamento entro il 14 gennaio**  
Dislivello: m. 500-600 - Trek medio  
Durata media: h 4-5  
Ritrovo partecipanti: ven. h. 17,30  
Piazza Bologna (ufficio Postale)

Domenica 30 gennaio

### **Abruzzo - Con le ciaspole da Marsia alla Valle della Dogana**

Dal paese di Marsia (1468 m.) entreremo in un vasto altopiano. Scenderemo al Piano del Pozzo e di qui raggiungeremo le pendici del Monte Dogana. Il ritorno è per lo stesso itinerario dell'andata. Sentieri silenziosi e bianchi altopiani caratterizzano questo trek.  
**Per info su nolo ciaspole chiedere in sede.**

**Dislivello m. 200** – Trek facile - Durata h. 4  
Ritrovo dei partecipanti h. 7,30  
Via di S. Croce in Gerusalemme 6

### **Serate e presentazioni video-fotografiche**

venerdì 1 ottobre h. 19,30  
**Capodanno a Tenerife  
e Parco del Monte Cucco**  
Foto di Ivana Blasco

venerdì 19 novembre h. 19,30  
**I colori della Provenza**  
Il ritratto autorevole di un'affascinante regione della Francia rappresentata dal colore e dal profumo della lavanda.  
Foto di Marco Branchi

venerdì 3 dicembre h. 19,30  
**Sulla neve con le ciaspole**  
di Massimo Petrini

venerdì 17 dicembre h. 19,30  
**Scambio di auguri in Sede**

venerdì 14 gennaio h. 19,30  
**Australia**  
Foto di Mauro Coletta e Daniela De Sanctis

venerdì 28 gennaio h. 19,30  
**La Foresta Nera: uno dei primi  
trek d'Europa**  
Foto di Ivana Blasco

**Ingresso libero - Via La Spezia, 48  
info: 334.7673603  
Alle serate sono invitati tutti, soci e non soci.**