

Sentiero Verde

Più di 30 anni di Cultura
fatta con i piedi e non solo!



Programma Escursioni 2020



I Volontari di Sentiero Verde

Presidente: Pietro Pieralice

Segretaria: Viviana Attili

Tesoriera: Orietta Capitanata -

Accompagnatori:

Dario Acciarini, Francesco Allevi, Stefania Arcipreti,
Maria Asole, Fabio Bianchi, Silvano Bistoni,
Mauro Calandrino, Donatella Ciancone, Antonio Citti,
Francesco De Angelis, Simone De Meo, Giovanni De Paola,
Franco De Vincentiis, Antonio Doddi, Gianfranco Gabriele,
Paolo Iacarella, Maurizio Innocenzi, Nando La Deda,
Gabriele Lamorgese, Anna Rita Luciani, Roberto Mancardi,
Eliana Mancini, Santina Mancini, Pippo Moccaldi,
Giovanni Moriondo, Patrizia Motta, Raffaele Muti,
Fabio Piferi, Anna Pigliautile, Umberto Rescio,
Francesco Senatore, Edoardo Sermasi, Romolo Trenta

Contatti

Segreteria: 377 4294453

E-mail: sentieroverde30@gmail.com

Sito web: <https://www.sentieroverde.org>

Gruppo Facebook: <https://facebook.com/groups/sentieroverde>

Pagina Facebook: [https://facebook.com/
Sentiero-Verde-Federtrek-330114404203148](https://facebook.com/Sentiero-Verde-Federtrek-330114404203148)

**Più di 30 anni di Cultura, Promozione Sociale e Difesa dell'Ambiente
fatta con i piedi e non solo!**

Nel 1985 abbiamo costituito con un gruppo di amici la nostra Associazione e in tutto questo tempo siamo cresciuti, per numero, per competenza e per l'ampiezza delle attività.

Organizziamo oltre 100 escursioni ogni anno, dai trek urbani alle salite sulle cime appenniniche più elevate; nel periodo invernale guidiamo sui sentieri innevati gli sciatori e ciaspolatori dell'associazione e a volte anche con i semplici scarponi per ammirare gli ormai rari paesaggi imbiancati dalla neve con il Bus della neve e organizziamo la Settimana Bianca sui monti del Nord; d'estate partiamo per la Settimana verde e non manchiamo di partecipare agli eventi di Federtrek.

Organizziamo feste sociali, incontri e mostre fotografiche di buon livello, osservazioni notturne del cielo stellato, iniziative per la solidarietà e la promozione sociale; collaboriamo con le scuole e le istituzioni per far imparare a vivere la Natura in maniera consapevole e sostenibile; siamo arrivati al 49° corso di escursionismo per diventare Accompagnatori Escursionistici Volontari; diamo contributi fondamentali per la Segnatura, la manutenzione e la pulizia dei sentieri.

Sosteniamo il progetto a distanza "Adotta un albero" in Madagascar contribuendo alla raccolta fondi delle principali Ong con iniziative di beneficenza.

Offriamo tanti servizi come il sito [sentieroverde.org](https://www.sentieroverde.org) con oltre 200mila visite, costantemente aggiornato con locandine, nuove proposte, gallerie fotografiche, con le notizie più importanti e le petizioni; il gruppo Sentiero Verde su Facebook dove puoi pubblicare i tuoi commenti e le tue foto; la mailing list gratuita per tenersi aggiornati con la newsletter settimanale. Iscriviti o rinnova e proponi le tue idee: ti aspettiamo.

Inverno



QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
GENNAIO									
Domenica, 5 Gennaio	Greccio, la cappelletta di San Francesco e i presepi	Escursione natalizia.	a piedi	E	675	10	LAZIO Rieti	Umberto Rescio 3492996193	Nando La Deda 3491994932 Simone De Meo 3277028731
Domenica, 5 Gennaio	Su e giù per i Castelli - Caldera interna	Anello da Rocca di Papa (Campi di Annibale), Via Sacra, belvedere e Grotticelle.	a piedi	E	500	12	LAZIO Roma	Raffaele Muti 3487410105	Francesco Allevi 3357826062 Eliana Mancini 3394144637
Sabato, 18 Gennaio	Sci di fondo classico per chi inizia o vuole ripassare la tecnica - Livata	Una giornata dedicata a coloro che intendono imparare la tecnica dello sci di fondo sulle piste battute di Monte Livata.	Sci di fondo	T			LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
Sabato, 18 Gennaio	Trekking e lezione di yoga nel Parco urbano di Monte Mario	Percorso ad anello, partendo dall'Auditorium e ritorno, toccando il ponte della musica, villa Mazzanti, il complesso del Don Orione, il "Cimitero francese", Ponte Milvio. In collaborazione con Pontieri del Dialogo	a piedi	T	200	12	LAZIO Roma	Roberto Mancardi 3771151795	Massimo Mondello 3383806802
Domenica, 19 Gennaio	Bus della neve di Sentiero Verde a Campo Felice (Parco Velino Sirente)	Da Campo Felice passando per il bosco del Cerasolo si raggiunge il rifugio della forestale nella Valle dell'Asino. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 15/01.	Sci di fondo	E	350	16	ABRUZZO L' Aquila	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
Domenica, 19 Gennaio		Dall'albergo Alantino al Rifugio Sebastiani. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 15/01.	NEVE ciaspole	E/EE	550	14	LAZIO Roma	Edoardo Sermasi 3472123210	Giovanni Moriondo 3497587944
Domenica, 19 Gennaio	Il Camminastorie: Monti Lepini Escursione "digestiva" sul Monte Malaina m.1480	Famolo strano! Dapprima la Polentata gratuita di Santo Antonio a Supino e poi (ore 13) la breve escursione pomeridiana sul monte che sovrasta il paese (2,30 ore a/r).	a piedi	E	450		LAZIO Frosinone	Mauro Calandrino 3398681521	Dario Acciarini 3479928328
Sabato, 25 Gennaio	Sci di fondo classico per chi inizia o vuole ripassare la tecnica - Piani di Pezza	Una giornata dedicata a coloro che intendono imparare la tecnica dello sci di fondo sulle piste battute Piani di Pezza.	Sci di fondo	T			Abruzzo L' Aquila	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	

QUANDO	DOVE	COSA
Sabato, 25 Gennaio	Primo appuntamento sotto le stelle a Prato Favale 	Il Cielo invernale. La magnifica costellazione del Cacciatore Orione. Le giovani stelle del Toro e delle Pleiadi.
Domenica, 26 Gennaio	Bus della neve di Sentiero Verde a Campo Dell'Osso (Parco Monti Simbruini) 	Una bella traversata partendo da Campo dell'Osso si raggiunge Campaegli e si continua a scendere fino a monte Livata. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 22/01.
Domenica, 26 Gennaio		Da Campo dell'Osso a Monte Calvo. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 22/01.

TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
osservazione notturna	T			LAZIO Roma	Fabio Piferi 3479002912	Anna Pigliautile 3495563373
Sci di fondo	E	250	14	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
NEVE ciaspole	E	150		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521	Eliana Mancini 3394144637

FEBBRAIO

Sabato, 1 Febbraio	Sci di fondo classico per chi inizia o vuole ripassare la tecnica - Terminillo	Una giornata dedicata a coloro che intendono imparare la tecnica dello sci di fondo sulle piste battute del Terminillo.
Domenica, 2 Febbraio	Bus della neve di Sentiero Verde a Campo Rotondo (Parco Monti Simbruini) 	Partendo da Campo rotondo si raggiunge il piazzale della SS. Trinita percorrendo un anello nella faggeta del parco dei Simbruini. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 29/01.
Domenica, 2 Febbraio		Da Campo Rotondo alla SS. Trinita. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 29/01.
Sabato, 8 Febbraio	Sci di fondo classico per chi inizia o vuole ripassare la tecnica - Livata	Una giornata dedicata a coloro che intendono imparare la tecnica dello sci di fondo sulle piste battute di Monte Livata.
Sabato, 8 Febbraio	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 3° tappa 	Terza tappa laziale del nostro percorso sulla via Francigena da San Quirico d'Orcia a Roma. Si va da Montefiascone a Viterbo, con sosta alle terme del Bagnaccio e percorrendo tratti dell'antico basolato della via Cassia.
Domenica, 9 Febbraio	Bus della neve di Sentiero Verde a Forca d'Acero (Parco Abruzzo Lazio e Molise) 	Una bella traversata da campo lungo (forca d'Acero) a Pescasseroli passando per il Santuario del Monte Tranquillone nel Parco Abruzzo Lazio e Molise. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 05/02.
Domenica, 9 Febbraio		Con le ciaspole nei boschi intorno a Macchiarvana e verso il santuario di Monte Tranquillo. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 05/02.
Domenica, 9 Febbraio	Racconti di storia orale - Centocelle	Trek urbano nel quartiere accompagnati dal testo di Alessandro Portelli. In collaborazione con LSA100celle

Sci di fondo	T			LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
Sci di fondo	E	500	15	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
NEVE ciaspole	E	200		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521	Francesco Allevi 3357826062 Stefania Arcipreti 3395960815
Sci di fondo	T			LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
a piedi	T/E	-300	18	LAZIO Viterbo	Roberto Mancardi 3771151795	Raffaèle Muti 3487410105
Sci di fondo	E	400	18	ABRUZZO L' Aquila	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
NEVE ciaspole	E	400		ABRUZZO L' Aquila	Gabriele Lamorgese 3292050056	Eliana Mancini 3394144637 Nando La Deda 3491994932
a piedi	T	0	11	LAZIO Roma	Paolo Iacarella 3289247126	Patrizia Motta 3357514958 Maria Asole 3294721065

QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Sabato, 15 Febbraio	Sci di fondo classico per chi inizia o vuole ripassare la tecnica - Campo Felice	Una giornata dedicata a coloro che intendono imparare la tecnica dello sci di fondo sulle piste battute di Campo Felice.	Sci di fondo	T			Abruzzo L' Aquila	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
Domenica, 16 Febbraio	 Bus della neve di Sentiero Verde a Campo Dell'Osso (Parco Monti Simbruini)	Da campo dello Osso si raggiunge La piana di Camposecco passando per Valle Maiura nel Parco dei Simbruini. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 12/02.	Sci di fondo	E	250	14	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
Domenica, 16 Febbraio		Da Campo dell'Osso a Monte Autore. Trasferimento in pullman: prenotare entro il 12/02.	NEVE ciaspole	E	250		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521	Francesco Allevi 3357826062 Umberto Rescio 3492996193
Sabato 22 Febbraio / Sabato 29 Febbraio	Settimana bianca di Sentiero Verde sul Monte Rosa. Trasferimenti in pullman 	Una settimana di puro divertimento scorazzando con gli sci da discesa, di fondo, le ciaspole o con i soli scarponi.	NEVE	T/E	vari	vari	VALLE D'AOSTA Aosta	Gianfranco Gabriele 335309622 (sci da discesa e info generali e per le ciaspole)	Pietro Pieralice 3292050056 (uscite a piedi) Antonio Citti 3333982685 (uscite a piedi)
Sabato, 29 Febbraio	Da Santa Maria delle Mole al Circo Massimo lungo la via Appia Antica	Per correremo la regina delle vie, a partire dal X miglio sino al Circo Massimo, sostando al complesso di Santa Maria Nova e della Villa dei Quintili. Potremo, lungo il percorso, anche visitare la tomba di Cecilia Metella.	a piedi	T	-150	17	LAZIO Roma	Roberto Mancardi 3771151795	Eliana Mancini 3394144637

MARZO

Sabato, 7 Marzo	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 4ª tappa 	Quarta tappa laziale del nostro percorso sulla via Francigena da San Quirico d'Orcia a Roma. Si va da Viterbo a Vetralla.	a piedi	T/E	100	17	LAZIO Viterbo	Roberto Mancardi 3771151795	Raffaele Muti 3487410105
Domenica, 8 Marzo	Il Camminastorie: Monti Simbruini - Morra Ferogna m.1053 ed Eremo di Chelidonia	Il coraggio di Chelidonia, la "Milarepa" di Subiaco: natura, montagna, roccia, pioggia, vento, animali selvatici, solitudine e spiritualità.	a piedi	E	300		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521	Dario Acciarini 3479928328
Domenica, 8 Marzo	da Sonnino a Campo Soriano	Piacevole escursione nel meraviglioso Campo Soriano ricco di formazioni carsiche. In collaborazione con GEP	a piedi	E	450	10	LAZIO Roma	Stefania Arcipreti 3395960815	Livio Rolle 3206343656
Domenica, 8 Marzo	Tratteggi metropolitani	Trek urbano fra bellezze e degrado alla ricerca del bello. In collaborazione con PARCO CHE NON C'E'	a piedi	T	0	12	LAZIO Roma	Paolo Iacarella 3289247126	Anna Rita Luciani 3203926770 Maria Asole 3294721065
Domenica, 15 Marzo	Santuario della Mentorella - Spina Santa	Percorso ad anello nei boschi dei monti Prenestini.	a piedi	E	400	8	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Francesco Allevi 3357826062

Primavera



QUANDO	DOVE	COSA
Sabato, 21 Marzo	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 5ª tappa 	Quinta tappa laziale del nostro percorso sulla via Francigena da San Quirico d'Orcia a Roma. Si va da Vetralla a Capranica. Lungo il tragitto si incontra un luogo incantato, le Torri di Orlando.
Domenica, 22 Marzo	Monte Pellicchia	Affacciarsi ad una finestra sull'Appennino Centrale.
Domenica, 22 Marzo	Cerveteri: i Colli Ceriti	Escursione alle cascate dei colli ceriti lungo antichi percorsi.
Domenica, 22 Marzo	Tuscia: da Oriolo Romano al Parco della Mola. Anche per non vedenti	Facile passeggiata da Palazzo Altieri nella campagna dell'alto Lazio per ammirare le fioriture primaverili e l'incantevole ambiente del Parco della Mola. In collaborazione con ASSOCIAZIONE TOGUNA'
Domenica, 29 Marzo	Monte Cacume	Monti Lepini. Da Patrica, si sale lungo un sentiero segnato fino in vetta dove c'è un piccolo santuario con una grande croce, si offre ampia visuale.
Domenica, 29 Marzo	Da Michelangelo a Piacentini: Ostia interpretata dai grandi architetti	Escursione semi-urbana che ripercorre la storia di Ostia dal Medioevo ai nostri giorni attraverso i suoi stili architettonici.
Domenica, 29 Marzo	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni 	Passeggiata di avvio stagione da Roiate al rifugio di Santa Maria la Serra con attività varie per bambini.

APRILE

Sabato, 4 Aprile	Valnerina, Monte Birbone e Monte San Vito	Percorso fra storia e natura nella splendida Valnerina per riscoprire gli antichi sentieri e abitati. In collaborazione con DEDALO TREK
---------------------	---	--

TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
a piedi	T/E	75	15	LAZIO Viterbo	Roberto Mancardi 3771151795	Raffaele Muti 3487410105
a piedi	E	670	13	LAZIO Roma	Dario Acciarini 3479928328	Stefania Arcipreti 3395960815
a piedi	E	100	15	LAZIO Roma	Pietro Pieralice 3473036100	Antonio Doddi 3892816120
a piedi	T			LAZIO Viterbo	Anna Pigliautile 3495563373	Fabio Piferi 3479002912 Patrizia Motta 3357514958
a piedi	E	660	8	LAZIO Frosinone	Umberto Rescio 3492996193	Nando La Deda 3491994932
a piedi	T/E	0	13	LAZIO Roma	Giovanni De Paola 3713746871	Gabriele Lamorgese 3292050056
	T	200	2	LAZIO Roma	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248
a piedi	E	700		UMBRIA Terni	Giovanni Moriondo 3497587944	Marco Rosolia 3476705971

QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Sabato, 4 Aprile	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 6° tappa 	Sesta tappa laziale del nostro percorso sulla via Francigena da San Quirico d'Orcia a Roma. Si va da Capranica a Monterosi. Lungo il tragitto si incontra l'anfiteatro etrusco il Mitreo di Sutri e il laghetto di Monterosi.	a piedi	T/E	-50	22	LAZIO Viterbo	Roberto Mancardi 3771151795	Raffaele Muti 3487410105
Domenica, 5 Aprile	Escursione solidale. Da Calcata a Mazzano Romano 	Escursione solidale a favore di MSF Dalla pittoresca Calcata a Mazzano Romano lungo la Valle del Treja.	a piedi	E	300	10	LAZIO Viterbo	Dario Acciarini 3479928328	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it
Domenica, 5 Aprile	Il Camminastorie: Tuscia - La Necropoli etrusca di Norchia e la "Cava Buia"	Perche gli Etruschi pur possedendo un alfabeto e conoscendo la scrittura non hanno lasciato alcuna traccia letteraria?	a piedi	E	200		LAZIO Viterbo	Mauro Calandrino 3398681521	Francesco Allevi 3357826062
Domenica, 5 Aprile	Selva di Malano e Corviano	Nei luoghi piu ricchi di reperti etruschi e romani visiteremo il sito di Corviano con le grotte preistoriche e i resti del castello e ancora la chiesa medievale in ambiente selvaggio e affascinante.	a piedi	E	300	15	LAZIO Viterbo	Stefania Arcipreti 3395960815	Gabriele Lamorgese 3292050056
Lunedì, 13 Aprile	Festa di Sentiero Verde	Escursione e festa di Pasquetta con Sentiero Verde. Il programma della giornata sarà comunicato su sito e newsletter.	a piedi					Pietro Pieralice 3473036100	Antonio Citti 3333982685
Sabato, 18 Aprile	Anello Monte Tancia - le strade dei partigiani	Percorso semplice ad anello parziale sui luoghi dove si svolse una cruenta battaglia fra truppe tedesche di occupazione e partigiani romani.	a piedi	T/E	600	11	LAZIO Roma	Paolo Iacarella 3289247126	Patrizia Motta 3357514958
Sabato, 18 Aprile	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 7° tappa 	Settima tappa laziale del nostro percorso sulla via Francigena da San Quirico d'Orcia a Roma. Si va da Monterosi a Formello. Lungo il tragitto si passa attraverso il Parco di Veio e la Valle del Sorbo.	a piedi	T/E	100	18	LAZIO Roma	Roberto Mancardi 3771151795	Raffaele Muti 3487410105
Domenica, 19 Aprile	Il Camminastorie: il Monte Soratte e i suoi segreti	Dove è finito il tesoro della Banca d'Italia? Una intricata spy-story che si dipana fuori e dentro le gallerie di Kesserling.	a piedi	E	300		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521	Dario Acciarini 3479928328
Domenica, 19 Aprile	Fonte Canale dai Prati del Sirente	I meravigliosi prati del Sirente ammirando la maestosità del selvaggio versante nord del monte che ci sovrasta. In collaborazione con CRAL INPS	a piedi	E	250	11	ABRUZZO L'Aquila	Stefania Arcipreti 3395960815	
Domenica, 19 Aprile	Riserva Naturale "Zompo lo Schioppo" - Morino	Si parte dalla spettacolare cascata, da cui prende il nome la riserva, per inoltrarsi in un suggestivo ambiente tra boschi di faggio e ruscelli.	a piedi	E	300	12	ABRUZZO L'Aquila	Maurizio Innocenzi 3386912097	Antonio Doddi 3892816120
Domenica, 19 Aprile	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni. 	La faggeta vetusta dei Monti Cimini patrimonio naturale dell'umanità.		T	250	5	LAZIO Roma	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248

QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Sabato 25 Aprile / Domenica 26 Aprile	Secondo appuntamento sotto le stelle. Weekend al Rifugio di Roiate 	Dalla Costellazione del Toro, ormai al tramonto, fino al Leone ed alla Vergine. Dall'orizzonte si eleva M13 con centinaia di migliaia di stelle. Osservazioni e descrizioni dirette, con binocoli astronomici e telescopio. La domenica mattina passeggiata nei dintorni. Max 10 posti	osservazione notturna	T			LAZIO Roma	Fabio Piferi 3479002912	Anna Pigliautile 3495563373
Sabato, 25 Aprile	La città fantasma di Palazzolo	Escursione da Vasanello alla città fantasma di Palazzolo, dimora di Elbio ultimo re degli etruschi e visita alla interessante Necropoli dei Morticelli.	a piedi	E	200	10	LAZIO Viterbo	Gabriele Lamorgese 3292050056	Giovanni De Paola 3713746871
Domenica, 26 Aprile	Bus di Primavera di Sentiero Verde: il Cammino di Francesco da Poggio Bustone a Piediluco 	Due escursioni lungo uno dei Cammini più belli d'Italia con visita alla Cascata delle Marmore.	a piedi	E	470	22	LAZIO Rieti	Dario Acciarini 3479928328 Umberto Rescio 3492996193	Raffaele Muti 3487410105 Roberto Mancardi 3771151795

MAGGIO

Venerdì, 1 Maggio	Parco Monti Sibillini	Lungo week-end alla scoperta del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.	a piedi	E			MARCHE Ascoli Piceno	Pierino Orsini 3887933718	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it
Domenica, 3 Maggio	Dal Lago di Vico all'Eremo di San Girolamo	Escursione nei boschi cimini dalla riserva naturale del lago di Vico all'Eremo di S.Girolamo.	a piedi	E	300	15	LAZIO Viterbo	Anna Rita Luciani 3203926770	Eliana Mancini 3394144637 Maria Asole 3294721065
Sabato, 9 Maggio	Percorso in bicicletta nel Parco dell'Uccellina	Con bici portate da Roma o affittate sul posto, si va dalla stazione di Grosseto alla frazione di Alberese, centro del Parco Regionale della Maremma, attraversando il nuovissimo ponte ciclopedonabile sul fiume Ombrone.	in bicicletta	T	50	30	TOSCANA Grosseto	Roberto Mancardi 3771151795	Massimo Mondello 3383806802
Domenica, 10 Maggio	Lagheti di Percile cogli l'attimo	Percorso semplice ad anello parziale, si parte dal paese di Percile e si giunge ai Lagustrelli con possibilità di due diversi percorsi, uno di tipo T, l'altro di tipo E.	a piedi	T/E	max 450	max 12	LAZIO Roma	Paolo Iacarella 3289247126	Anna Rita Luciani 3203926770
Domenica, 10 Maggio	Leonessa	Anello Leonessa - Monte la Croce.	a piedi	E	700	10	LAZIO Rieti	Umberto Rescio 3492996193	Nando La Deda 3491994932

QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Sabato, 16 Maggio	Monti della Tolfa - S. Severa (1^ tappa)	1^ parte dell'escursione che dai Monti della Tolfa arriva fino al mare di Pyrgi.	a piedi	E	200 in discesa	10	LAZIO Roma	Pietro Pieralice 3473036100	Antonio Doddi 3892816120
Domenica, 17 Maggio	Il Monte Nuria dal Piano di Rascino	Percorso ad anello. Dai pianori carsici di Rascino e Cornino, impreziositi dagli omonimi laghetti, si risalgono le pendici del Nurietta attraverso fitte faggete e, infine, si raggiunge la vetta del Nuria (1888 m) attraversando uno splendido altipiano.	a piedi	E	900	13	LAZIO Rieti	Giovanni Moriondo 3497587944	Stefania Arcipreti 3395960815
Domenica, 17 Maggio	Il Camminastorie: Monti Ausoni Il Monte delle Fate m.1090	Nei luoghi di Moravia: cammineremo sulle tracce del romanzo "La ciociara". In collaborazione con GEP	a piedi	E	500		LAZIO Frosinone	Mauro Calandrino 3398681521	Maria Cristina Di Nunzio 3347527697
Domenica, 17 Maggio	La Via Cecilia - la gola di Antrodoco e la gola del Velino	Si percorrerà un tratto di antica Via Cecilia, soppiantata in seguito dalla via Salaria, con dei tratti monumentali del 3 sec. A.C. e del periodo augusteo. In collaborazione con GEP	a piedi	E	200	10	LAZIO Rieti	Gabriele Lamorgese 3292050056	
Domenica, 17 Maggio	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni 	Due laghetti tra i boschi (Laghi di Percile, Lucretii)		T	300	8	LAZIO Roma	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248
Domenica, 24 Maggio	Il Biancone Monti della Tolfa	Anello del Biancone ...una passeggiata tra lentischi e mare!	a piedi	E	400	12	LAZIO Roma	Gabriele Lamorgese 3292050056	Francesco Allevi 3357826062
Domenica, 24 Maggio	Monti Ernici in terra di Ciociaria. Dal Convento di S. Lorenzo sopra Piglio	Sul mitico sentiero E1 quota mille. Ampie vedute sulla valle del Sacco. In collaborazione con ASSOCIAZIONE TOGUNA'	a piedi	T/E	700	8	LAZIO Frosinone	Anna Pigliatile 3495563373	Pippo Moccaldi 3289123751
Sabato 30 Maggio / Martedì 2 Giugno	Parco Monti Sibillini	Lungo week-end alla scoperta del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.	a piedi	E			MARCHE Ascoli Piceno	Pierino Orsini 3887933718	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it
Sabato 30 Maggio / Domenica 31 Maggio	Cammino di Francesco: da Città di Castello a Gubbio	Pernotto in rifugio.	a piedi	EE		25/30 Km/giorno	UMBRIA Perugia	Edoardo Sermasi 3472123210	



QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Sabato, 30 Maggio / Martedì 2 Giugno	Weekend Verde-Azzurro	Dalle sorgenti del Sinello, nella Lupara, alla foce, nella Costa dei Trabocchi. Pernotti in Albergo.	a piedi	T/E			ABRUZZO Chieti	Antonio Citti 3333982685	Donatella Ciancone 3395202572
Sabato, 30 Maggio	In treno+bici alla Feniglia di Orbetello, con possibilità di bagno e/o lezione yoga	Si percorre un percorso ad anello partendo dalla stazione di Orbetello e ritorno, passando per la Feniglia. Le bici sono affittate sul posto.	in bicicletta	T	0	22	TOSCANA Grosseto	Roberto Mancardi 3771151795	Massimo Mondello 3383806802
Domenica, 31 Maggio	Anello della Certosa di Trisulti	Escursione alla scoperta delle bellezze naturalistiche dei Monti Ernici e della storia millenaria della Certosa di Trisulti.	a piedi	E	600	13	LAZIO Frosinone	Umberto Rescio 3492996193	Giovanni De Paola 3713746871
GIUGNO									
Domenica, 7 Giugno	Monte Amaro di Opi (AQ) - Parco Nazionale Abruzzo, Lazio, Molise	Icona del Parco Nazionale d'Abruzzo. Dalla cima si gode uno stupendo panorama sulla Val Fondillo, sulla vallata verso il lago di Barrea e le cime circostanti del Monte Marsicano e della Serra delle Grevare.	a piedi	EE	800	10	ABRUZZO L'Aquila	Maurizio Innocenzi 3386912097	Antonio Doddi 3892816120
Domenica, 7 Giugno	Il Camminastorie: Monti Lepini - L'anello del Monte Malaina m.1480	1944:sullapianadiSantaSerenaarrivanofinalmenteiliberatori. Il dramma rimosso delle "marocchine".	a piedi	E	450		LAZIO Frosinone	Mauro Calandrino 3398681521	Anna Pigliautile 3495563373
Venerdì 12 Giugno / Domenica 14 Giugno	Sibillini: 3 giorni nelle zone del sisma 2016	3 trek giornalieri dormendo al Rifugio Mezzi Litri di Arquata del Tronto fra le bellezze dei monti e il coraggio degli abitanti che non si arrendono all'abbandono. Il secondo giorno saliremo al Vettore.	a piedi	E	1) -200 2) 850 3) 400	1) 6 2) 11 3) 12	MARCHE Ascoli Piceno	Paolo Iacarella 3289247126	Umberto Rescio 3492996193
Domenica, 14 Giugno	Bus d'Estate di Sentiero Verde sul Terminillo 	Due escursioni di diversa difficoltà sulla montagna più famosa del reatino: Cima del Terminillo (m 2.216) e Cresta Sassetelli (difficoltà EE) Traversata Rifugio Sebastiani - Monte Porcini - Fontenova (difficoltà E) Trasferimento in pullman: prenotare entro il 10/07.	a piedi				LAZIO Rieti	Edoardo Sermasi 3472123210 (cima Terminillo) Mauro Calandrino 3398681521 (monte Porcini)	Giovanni Moriondo 3497587944 (cima Terminillo) Nando La Deda 3491994932 (monte Porcini)
Domenica, 14 Giugno	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni 	Il prato più grande del mondo (Pratoni del Gennaro, Lucretili).		T	200	6	LAZIO Roma	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248
Venerdì, 19 Giugno	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni 	Passeggiata notturna nel parco della Caffarella alla ricerca delle magiche lucciole.		T	0	3	LAZIO Roma	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248

Estate



QUANDO	DOVE	COSA
Domenica, 21 Giugno	Il Monte Pellicchia da Orvinio	Una nuova via per raggiungere la cima più alta del M. Lucretili, salendo dal suo versante Est, con vedute panoramiche a 360 gradi.
Domenica, 21 Giugno	Cascate di Cerveteri	Le Cascate di Cerveteri: un'escursione tra ruderi, torrenti e cascate naturali.
Sabato, 27 Giugno / Lunedì 29 Giugno	Parco Monti Sibillini	Lungo week-end alla scoperta del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.
Domenica, 28 Giugno	Il Camminastorie: Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise - Monte Breccioso m.1975	"Valli a capire gli orsil, fanno quello che vogliono!" Nella terra dell' Orso marsicano, le incredibili storie vissute da Mario a Villavallelonga e da Vida, l'orsa più zingara delle Alpi.
Martedì, 30 Giugno	Trek Urbano Alla scoperta delle lucciole	Passeggiata notturna attraverso il Parco degli Acquadotti fino alla Caffarella alla ricerca delle lucciole.

LUGLIO

Sabato, 4 Luglio	Valico Passaggio dell'Orso - Opi - Parco Nazionale Abruzzo, Lazio, Molise	Nel cuore del Parco, itinerario che risale la Val Fondillo; lungo il percorso si incontra la Grotta delle Fate.
Domenica, 5 Luglio	Serra di Celano da Ovindoli	Una escursione che permette di ammirare tutta la bellezza dell'Appennino abruzzese
Sabato 11 Luglio / Sabato 18 Luglio	Settimana verde con Sentiero Verde. Trasferimenti in pullman.	Una settimana per divertirsi insieme con escursioni per tutti i gusti.



TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
a piedi	E	700	14	LAZIO Rieti	Raffaele Muti 3487410105	Umberto Rescio 3492996193
a piedi	E	200	11	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Fabio Piferi 3479002912
a piedi	E			MARCHE Ascoli Piceno	Pierino Orsini 3887933718	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it Maria Asole 3294721065
a piedi	E	500		ABRUZZO L'Aquila	Mauro Calandrino 3398681521	Stefania Arcipreti 3395960815
a piedi	T	0	10	LAZIO Roma	Antonio Citti 3333982685	Viviana Attili 3287875488
a piedi	E	600	14	ABRUZZO L'Aquila	Maurizio Innocenzi 3386912097	Antonio Doddi 3892816120
a piedi	E	600	11	ABRUZZO L'Aquila	Dario Acciarini 3479928328	Eliana Mancini 3394144637
	T/E	vari	vari	TRENTINO ALTO ADIGE	Gianfranco Gabriele 335309622 (sci da discesa e info generali e per le ciaspole)	Pietro Peralice 3292050056 (uscite a piedi) Antonio Citti 3333982685 (uscite a piedi)

QUANDO	DOVE	COA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Domenica, 12 Luglio	Il Camminastorie: Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise - Monte Turchio m.1898	Genitori e figli adolescenti insieme in montagna, si può? Momenti umoristici tratti dal libro "Gli sdraiati" di Michele Serra.	a piedi	E	500		ABRUZZO L'Aquila	Mauro Calandrino 3398681521	Stefania Arcipreti 3395960815
Domenica, 12 Luglio	Monte Semprevisa, Cima Nardi, Passi di pace	Percorso ad anello partendo da Pian della Faggeta, Carpineto Romano.	a piedi	E	680	13	LAZIO Roma	Paolo Iacarella 3289247126	Umberto Rescio 3492996193
Sabato 18 Luglio / Domenica 19 Luglio	Terzo appuntamento con le stelle dell'estate. Weekend al rifugio di Roiate 	Il triangolo estivo. In tarda serata Giove e Saturno nel Sagittario, la Galassia di Andromeda distante 2,5 milioni di anni luce. Esplorazione del Cielo diretta, con binocoli e telescopio. Domenica mattina passeggiata nei dintorni. Max 10 posti	a piedi	T			LAZIO Roma	Fabio Piferi 3479002912	Anna Pigliatile 3495563373
Domenica, 19 Luglio	Il Monte Meta	Dalla bellissima conca dei Prati di Mezzo risaliremo per il vallone della Meta fino al passo dei Monaci, e di qui alla vetta (2242 m). La cima principale delle Mainarde ci offrirà uno splendido panorama su tutto il PNALM e su buona parte dell'Appennino Laziale.	a piedi	E/EE	900		LAZIO Frosinone	Giovanni Moriondo 3497587944	Umberto Rescio 3492996193
Domenica, 26 Luglio	San Vittorino e Ponte Terra	Visita dell'arroccato borgo di S. Vittorino, risalita del fosso omonimo sino alla cascata per un bagno rinfrescante, poi antico e raro ponte Romano in terra sulla via Antira.	a piedi	E	50	6	LAZIO Roma	Gabriele Lamorgese 3292050056	Francesco Allevi 3357826062
AGOSTO									
Domenica, 2 Agosto	Monti Lucretili. Da Prato Favale a Fonte Campitello	A 30Km da Roma sotto Monte Gennaro, tra faggi secolari e quiete praterie montane, una facile passeggiata per fuggire dalla calura cittadina.	a piedi	T/E	250	8	LAZIO Roma	Fabio Piferi 3479002912	Anna Pigliatile 3495563373
Domenica, 9 Agosto	Farfa e Abbazia	Rinfrescante camminata nel fiume Farfa e Abbazia omonima.	a piedi	E	50	6	LAZIO Rieti	Gabriele Lamorgese 3292050056	Francesco Allevi 3357826062
Sabato, 15 Agosto	Cascate di Castel Giuliano	Escursione di Ferragosto con visita alle cascate e agli insediamenti di archeologia industriale lungo il torrente di Castel Giuliano.	a piedi	E	400	10	LAZIO Viterbo	Giovanni De Paola 3713746871	Gabriele Lamorgese 3292050056
Domenica, 23 Agosto	M.Della Duchessa. Da Cartore al Lago della Duchessa	Itinerario faticoso adatto ad escursionisti allenati. La fatica sarà però ripagata da panorami bellissimi come la vista del Muro Lungo ed il Morrone. La salita avverrà dalla Val Fua.	a piedi	E/EE	900	17	ABRUZZO L'Aquila	Eliana Mancini 3394144637	Raffaele Muti 3487410105
Sabato, 29 Agosto	I misteri del popolo Rasna	Escursione alla scoperta della Piramide Etrusca di Bomarzo, la necropoli di Santa Cecilia e gli insediamenti di archeologia industriale medioevale lungo un affascinante torrente.	a piedi	E	250	10	LAZIO Viterbo	Antonio Citti 3333982685	Giovanni De Paola 3713746871
SETTEMBRE									
Sabato 5 Settembre / Domenica 6 Settembre	L'Alto Vastese nel segno della natura e della storia	Weekend nell'Abetina di Selva Grande e ai Templi Italic.	a piedi	T/E			ABRUZZO Chieti	Antonio Citti 3333982685	Donatella Ciancone 3395202572

QUANDO	DOVE	COSA
Domenica, 6 Settembre	Il Camminastorie: Parco Regionale Sirente Velino - Monte Etra m.1818	Nei luoghi di Ignazio Silone: cammineremo sulle tracce del romanzo Fontamara e dei suoi "cafoni".
Domenica, 6 Settembre	Il Monte Tarino	Proponiamo un'escursione con percorso ad anello nel cuore dell'omonimo Parco. Quello proposto è un anello che può essere percorso in entrambi i versi e permette di attraversare, con un'unica escursione, sia gli ambienti scoperti e ventosi della cresta sia le estese faggete e gli ampi pianori che caratterizzano il versante settentrionale.
Martedì 8 Settembre / Mercoledì 9 Settembre	Nuovi sentieri a Selva Grande	Alla scoperta dei nuovi sentieri nella faggeta del Monte Rocchetta - località Selva Grande a Castiglione Monte Marino.
Domenica, 13 Settembre	Parco dei Lucretili: Monte Pellicchia	Percorso ad anello sulle pendici del Monte Pellicchia la parte più alta del Parco dei Monti Lucretili.
Domenica, 13 Settembre	Campocattino Crepacuore Femmina Morta Campocattino	Monti Cantari A guardia del versante meridionale dei Monti Cantari, il Monte Crepacuore - Femmina Morta sarà la meta della nostra piacevole estremamente panoramica. Il ritorno ad anello da pratiglio sant'Onofrio fino a Campocattino.
Domenica, 13 Settembre	Tuscia Meridionale - Riserva Naturale di Monterano	Tra boschi, canion, grotte e fenomeni vulcanici si arriva alla città abbandonata di Monterano. Ambiente affascinante, immerso nella natura e ricco di storia. In collaborazione con ASSOCIAZIONE TOGUNA'
Domenica, 20 Settembre	Il Camminastorie: nei suggestivi "cavoni" falisci. Traversata da Nepi a C.S Elia	Al pari dei "cugini" Etruschi anche i Falisci scavarono misteriosi tragitti nelle viscere del loro territorio. Opere varie e rituali percorsi di ritorno alla madre terra?
Domenica, 20 Settembre	Anello di Monte Corno	Nella zona di leonessa piacevole escursione di cresta e ad anello del monte corno sui monti reatini. In collaborazione con GEP
Domenica, 20 Settembre	A piedi con Benedetto - da Poli alla Mentorella	Escursione sui Monti Prenestini partendo dal paese di Poli per arrivare al Santuario della Mentorella (Guadagnolo) e concludere la giornata partecipando alla Festa dell'Ospitalità in occasione della ricorrenza del santo patrono Eustachio.
Domenica, 20 Settembre	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni	Una cima tra le foreste (Monte Autore, Simbruini).



TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
a piedi	E	450		ABRUZZO L'Aquila	Mauro Calandrino 3398681521	Dario Acciarini 3479928328
a piedi	E	800	15	LAZIO Roma	Raffaele Muti 3487410105	Eliana Mancini 3394144637 Anna Rita Luciani 3203926770
a piedi	T/E	250		ABRUZZO Chieti	Antonio Citti 3333982685	Donatella Ciancone 3395202572
a piedi	E	670	12	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Francesco Allevi 3357826062
a piedi	E	532	12	LAZIO Frosinone	Umberto Rescio 3492996193	Giovanni Moriondo 3497587944
a piedi	T	100	8	LAZIO Roma	Anna Pigliatile 3495563373	Pippo Moccaldi 3289123751
a piedi	E	250		LAZIO Viterbo	Mauro Calandrino 3398681521	Francesco Allevi 3357826062
a piedi	E	600	14	LAZIO - Roma	Stefania Arcipreti 3395960815	Livio Rolle 3206343656
a piedi	E	700	15	LAZIO Roma	Pietro Pieralice 3473036100	Maurizio Innocenzi 3386912097 Antonio Doddi 3892816120
	T	250	10	LAZIO Frosinone	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248

Autunno

QUANDO	DOVE	COSA
Domenica, 27 Settembre	Monte Autore da Rifugio Saifar	Avere sotto gli occhi uno dei più bei panorami dei Simbruini.
Domenica, 27 Settembre	Corchiano oltre le forre	Escursione a Corchiano tra forre e tombe della via Amerina
Domenica, 27 Settembre	Il Monte Navegna da Varco Sabino	Una camminata adatta ad escursionisti allenati ma gratificante per gli occhi e per il fisico. Completeremo un anello che ci condurrà dal paese di Varco Sabino, per pratoni e ripidi tornanti fino alla cima del Monte Navegna. Ridiscenderemo dal Navegna dirigendoci a valle verso la Fonte Raina dove potremo riempire le borracce con la sua acqua freschissima per poi completare l'anello camminando lungo un'altra carrareccia in discesa che ci riporterà verso le auto.

OTTOBRE

Sabato, 3 Ottobre	Monti della Tolfa - Santa Severa (2 ^a tappa)	Escursione dai Monti della Tolfa al mare di Pyrgi con visita al Castello di Santa Severa e al Museo della Navigazione Antica.
Domenica, 4 Ottobre	Cervara: la città degli artisti	Una città densa di opere d'arte e i suoi bellissimi monti.
Domenica, 4 Ottobre	Il Camminastorie: Traversata dei Castelli Romani da Rocca di Papa a Nemi a Genzano	Quando anche gli antichi Romani "annavano a li Castelli". La Via Sacra, Albalonga, le navi di Caligola nel Lago di Nemi e altro ancora. Viaggio con Bus Cotral. In collaborazione con GEP
Domenica, 4 Ottobre	Monti Prenestini - Dal Passo della Fortuna a Guadagnolo, per la Spina Santa.	Piacevolissima escursione ad anello con partenza da Ciciliano, raggiunge il Monte Spina Santa, percorre la panoramica cresta del Monte Guadagnolo, per ridiscendere alla Mentorella e con il Sentiero dei Pellegrini ritorna al punto di partenza.

TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
a piedi	E	540	10	LAZIO Roma	Dario Acciarini 3479928328	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it
a piedi	E	100	10	LAZIO Viterbo	Gabriele Lamorgese 3292050056	Francesco Allevi 3357826062
a piedi	E	850	14	LAZIO Rieti	Eliana Mancini 3394144637	Raffaele Muti 3487410105

a piedi	E	200 in discesa	10	LAZIO Roma	Pietro Pieralice 3473036100	Antonio Doddi 3892816120
a piedi	E	350	9	LAZIO Roma	Dario Acciarini 3479928328	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it
a piedi	E	300		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521	Maria Cristina Di Nunzio 3347527697
a piedi	E			LAZIO Roma	Gabriele Lamorgese 3292050056	Raffaele Muti 3487410105 Anna Rita Luciani 3203926770

QUANDO	DOVE	COSA
Sabato 17 Ottobre / Domenica 18 Ottobre	Quarto appuntamento con le stelle dell'autunno. Weekend al rifugio di Roiate 	La galassia di Andromeda. Il grazioso Delfino ed il Cigno. Esplorazione del cielo profondo, diretta e con binocoli astronomici. Domenica mattina passeggiata nei dintorni. Max 10 posti
Sabato, 17 Ottobre	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 8° tappa 	Ottava tappa laziale del nostro percorso sulla via Francigena da San Quirico d'Orcia a Roma. Si va da Formello a La Storta, sfiorando i resti archeologici dell'antica Veio, in prossimità di Isola Farnese.
Sabato, 17 Ottobre	Il Monte Guardia da San Polo dei Cavalieri	Una classica dei Lucretilli, attraversando zone rocciose, faggete e pascoli. Lungo il percorso evidenti fenomeni carsici, fontanili e scorci molto suggestivi di questi monti e dell'Appennino laziale.
Domenica, 18 Ottobre	Parco Monti Simbruini: Sorgenti dell'Aniene	Partendo dalle sorgenti dell'Aniene si raggiunge il rifugio Ceraso. Circondato dalle splendide faggete dei monti Simbruini con i colori dell'autunno.
Domenica, 18 Ottobre	Monte Tranquillo - Pescasseroli (AQ) - Parco Nazionale Abruzzo, Lazio, Molise	Classico itinerario che, attraversando radure e faggete, arriva fino al Santuario della "Madonna Nera" di Monte Tranquillo.
Domenica, 18 Ottobre	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni 	Nella splendida foresta dell'Anatella, nel Parco Sirente Velino, per ammirare i colori dell'autunno.
Sabato, 24 Ottobre	Sutri tra Storia e Legenda	Trek Urbano alla scoperta dei tesori archeologici e della plurimillenaria storia di Sutri, porta dell'Etruria per i Romani e porta della Capitale della Cristianità per i pellegrini.
Domenica, 25 Ottobre	Livata: i monti, i boschi, le doline e gli altipiani carsici dei Simbruini	Escursione che permette di godere dei colori primaverili dei Simbruini.
Domenica, 25 Ottobre	Anello di Serralunga da Campo Felice	Da campo felice media escursione sul versante orientale del gruppo giro ad anello. In Collaborazione con CRAL INPS

NOVEMBRE

Domenica, 1 Novembre	Bus d'Autunno di Sentiero Verde sui Monti Ruffi. Il Camminastorie sul "sentiero delle modelle" 	Due diverse escursioni di traversata da Saracinesco ad Anticoli rievocando il fenomeno artistico e di costume che si diffuse sui Monti Ruffi a cavallo fra '800 e '900.
-------------------------	---	---

TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
osservazione notturna	T			LAZIO Roma	Fabio Piferi 3479002912	Anna Pigliautile 3495563373
a piedi	T/E	-150	18	LAZIO Roma	Roberto Mancardi 3771151795	Eliana Mancini 3394144637
a piedi	E	500		LAZIO Roma	Umberto Rescio 3492996193	Raffaele Muti 3487410105
a piedi	E	700	12	LAZIO Roma	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it	Francesco Allevi 3357826062
a piedi	E	500	11	ABRUZZO L'Aquila	Maurizio Innocenzi 3386912097	Antonio Doddi 3892816120
	T	270	6	ABRUZZO L'Aquila	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248
a piedi	T	0	8	LAZIO Viterbo	Giovanni De Paola 3713746871	Gabriele Lamorgese 3292050056
a piedi	E	500	12	LAZIO Roma	Dario Acciarini 3479928328	Eliana Mancini 3394144637 Patrizia Motta 3357514958
a piedi	E	350	11	ABRUZZO L'Aquila	Stefania Arcipreti 3395960815	Riccardo Porrretta 3779585959
a piedi	E	100		LAZIO Roma	Mauro Calandrino 3398681521 Pietro Pieralice 3473036100	Francesco Allevi 357826062 Anna Rita Luciani 3203926770

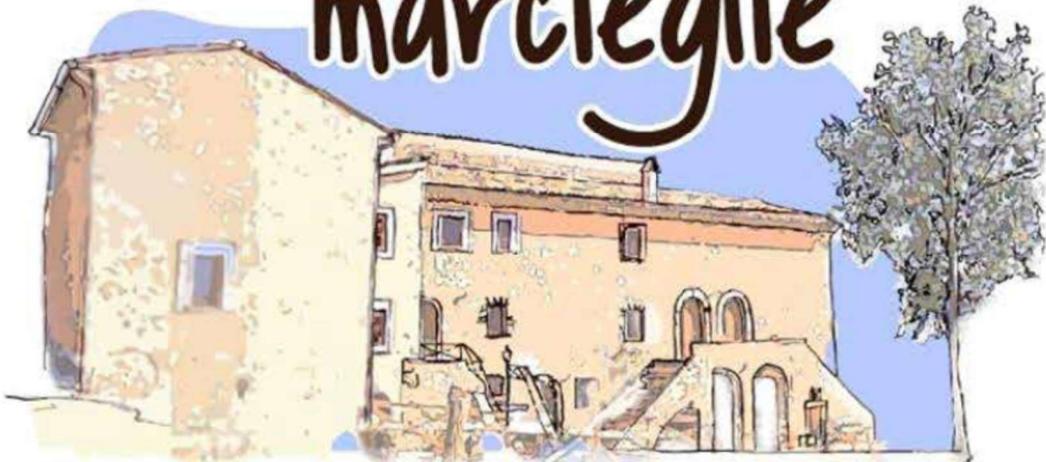
QUANDO	DOVE	COSA	TIPOLOGIA	DIF	DISL (m)	KM	REGIONE	ACCOMPAGNATORE	COLLABORATORI
Domenica, 8 Novembre	I prati del Sirente	I favolosi colori autunnali delle faggete ai piedi del Sirente.	a piedi	E	350	15	ABRUZZO L'Aquila	Dario Acciarini 3479928328	Silvano Bistoni 3472920818 dalle 20 alle 22 silvanobi@libero.it
Domenica, 8 Novembre	La Semprevisa - magica passeggiata	Tra alberi monumentali, vedute, faggete e prati, immersi nei caldi colori di autunno.	a piedi	E	750	12	LAZIO Latina	Stefania Arcipreti 3395960815	Francesco Allevi 3357826062
Domenica, 8 Novembre	Tuscia Meridionale. Il Monumento Naturale della Caldara di Manziana	Facile passeggiata in un ambiente dal fascino unico con i caldi colori dell'autunno. Un ecosistema e un microclima complessi e caratterizzati da elementi unici. In collaborazione con ASSOCIAZIONE TOGUNA'	a piedi	T/E	0	6	LAZIO Roma	Anna Pigliautile 3495563373	Fabio Piferi 3479002912
Domenica, 15 Novembre	Il tratto laziale della via Francigena sino a Roma, 9° ed ultima tappa 	Si arriva a San Pitetro percorrendo il parco dell'Insugherata, la ciclopedonabile di Monte Mario, Monte Ciocci e un tratto poco conosciuto delle mura vaticane, Porta Pertusa.	a piedi	T	200	12	LAZIO Roma	Roberto Mancardi 3771151795	Eliana Mancini 3394144637
Domenica, 15 Novembre	Bimbi in montagna. Escursione per bambini dai 4 agli 8 anni 	Un balcone a picco sul Lazio (Monte Soratte).		T	300	3	LAZIO Roma	Gianfranco Gabriele 335309622	Santina Mancini 3355999248
Domenica, 29 novembre	Il Camminastorie: Da Greccio fino al Santuario sale alla Cappelletta m.1205	Affacciati sulla sottostante Valle Santa reatina, tutto quello che avreste voluto sapere su San Francesco e non avete mai osato chiedere.	a piedi	E	500		LAZIO Rieti	Mauro Calandrino 3398681521	Pippo Moccaldi 3289123751
Domenica, 29 novembre	Circuito delle Fonti di Rocca Priora	Classica ad anello nei castagneti di Rocca Priora.	a piedi	E	500	10	LAZIO Roma	Raffaele Muti 3487410105	Francesco Allevi 3357826062 Eliana Mancini 3394144637

DICEMBRE

Domenica, 6 Dicembre	Cerveteri - Festa dell'Olio Nuovo con escursione in area cerite	Escursione intorno a Cerveteri (mattina) e conclusione della giornata con visita agli stand in piazza S.Maria: assaggio olio, vino e gastronomia. In collaborazione con OGNIQUOTA	a piedi	T/E			LAZIO Roma	Pietro Pieralice 3473036100	Antonio Doddi 3892816120
Domenica, 13 Dicembre	Festa di Sentiero Verde	Festeggiamo la fine dell'anno con un'escursione e un brindisi insieme. Il programma della giornata sarà comunicato su sito e newsletter.	a piedi					Pietro Pieralice 3473036100	Antonio Citti 3333982685
Sabato, 19 Dicembre	Canale Monterano	Riserva naturale regionale Monterano. Canale Monterano, il famoso paese fantasma che ha accolto il set del marchese del grillo. E' possibile ammirare lungo il percorso anche una piccola solfarata	a piedi	E	300	10	LAZIO Roma	Umberto Rescio 3492996193	Roberto Mancardi 3771151795

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

le case. marcieglie



ristorazione - pernotti - didattica - escursioni - degustazioni - artigianato

L'agriturismo situato nella suggestiva Val di Comino, con i suoi 20 posti letto è il luogo ideale dove trascorrere pienamente il contatto con la natura.

La fattoria didattica, le tante escursioni possibili, i vicini luoghi di cultura, i sapori della tavola e la cordialità, sono gli ingredienti eccellenti della struttura.

... vorremmo che tutti sentissero questa nostra terra come casa loro.

Le Case Marcieglie

San Donato Val Comino (FR)

Via Pietracquara, 61

Info e contatti:

Elisa Cedrone (AEV)

3283182068

Rita Cedrone

3314306126

info@lecasemarcieglie.com

www.lecasemarcieglie.com



Agevolazioni per i soci FederTrek

Informazioni Utili per le escursioni

Il grado di difficoltà di ogni escursione proposta nel programma viene definito, con una certa approssimazione, in base alla seguente scala:

T Turistico o per Tutti

Percorso facile, si cammina sotto i 2000 m, su strada sterrata o su sentiero facile, senza problemi di orientamento. Dislivello mediamente non superiore ai 500 m. E' richiesta una minima preparazione fisica, scarponcini da escursionismo, uno zainetto dove mettere una giacca a prova d'acqua o un k-way, spuntino al sacco e 1 litro acqua, occhiali da sole e copricapo.

E Escursionistico

Percorso di media difficoltà, su sentieri, mulattiere, pietraie o pascoli, seguendo tracce non sempre ben evidenti. Dislivello mediamente tra 500 m e 1000 m. Occorre adeguata preparazione fisica, scarponcini da escursionismo, zaino con copertura per la pioggia, giacca a prova d'acqua, spuntino al sacco e 1 litro di acqua, occhiali da sole e copricapo.

EE Escursionisti Esperti

Percorso più impegnativo, su terreno vario e particolare, su pietraie, nevai, zone impervie o scivolose, possibile incontrare facili passaggi su roccia su cui appoggiarsi con le mani. Dislivello anche oltre i 1000 m. Occorre preparazione fisica adeguata, esperienza di montagna, scarponi impermeabili e traspiranti. Sconsigliato a chi soffre di vertigini.

Chiedi sempre all'accompagnatore l'attrezzatura indispensabile e quella consigliata per l'escursione.

Norme di comportamento

Durante l'escursione dovresti rimanere tra i due accompagnatori ed in caso di necessità, avverti l'accompagnatore che chiude il gruppo che devi fermarti. Segui sempre le indicazioni degli accompagnatori ed evita iniziative personali che potrebbero mettere in difficoltà la gestione del gruppo o peggio la sua sicurezza.

Mantieni sempre un comportamento rispettoso dell'ambiente che ti circonda.

Puoi trovare altre informazioni utili su: sentieroverde.org/wordpress/la-prima-volta/

GBOARD presents the
**Sport Utility Scooter
SUS[®]**



Gboard ha inventato il concetto di **Sport Utility Scooter** progettando e costruendo monopattini sportivi per ogni attività: dall'enduro al fitness, dallo scooter trekking al mushing, dal golf ai campi di equitazione, dal downhill allo sci, dalle marine alle città.



www.gboard.it
info@gboard.it
+39 335 309622

