

ASD SABINA TREKKING – PROGRAMMA 2012

15 GENNAIO 2012 - I LAGUSTELLI DI PERCILE - PERCILE (RM) – Parco Regionale Naturale dei Monti Lucretili

Dal paese di Percile una breve escursione del tipo andata-ritorno per visitare "i lagustelli", due laghetti tondi di origine carsica circondati da una fitta vegetazione, sito naturale di particolare interesse. Visita del paese di Percile.

(Rif.: ES1219) Diff.: E – h 4:00 - Disl. +/- 200 – Km. 8 circa

12 FEBBRAIO 2012 - LE GOLE DEL FARFA

Nella piccola area protetta, le colline sabine nascondono uno dei tesori naturalistici della provincia di Rieti. Il fiume Farfa ha modellato un paesaggio unico, sorprendentemente selvaggio. Una escursione nota come Traversata Alta delle Gole del Farfa che tocca le località: La Palombara, Concia, Le Coste e Passo Rignola. (Rif.: ES1220) Diff.: T – h 2:00 - Km.4 circa

25 MARZO 2012 - MONTE PIZZUTO (1288 mt.) da ROCCANTICA (RI) - Monti Sabini

Escursione di tipo andata/ritorno che dal borgo di Rocca Antica porta sul Monte Pizzuto, la più alta cima della Sabina, immersa nei boschi e ricca di flora mediterranea. Splendido il panorama che spazia dalla Valle Reatina alla valle del Tevere con il monte Soratte sullo sfondo. (Rif. ES 1221) Diff.: E – h 5/5:30 - Disl. +/- 790 - Km. 12 circa

29 APRILE 2012 - DALLE CASETTE DI COTTANELLO ALLA CAPPELLETTA DI SAN FRANCESCO - Monti Sabini

Escursione che dal caratteristico borgo delle Casette di Cottanello, passando per i Prati di Sopra, senza particolari difficoltà conduce alla Cappelletta di San Francesco. Il paesaggio è caratterizzato da una serie di radure circondate da monumentali boschi di cerro, roverella, acero, faggio. Dalla Cappelletta ci si affaccia sulla Piana Reatina, e si apre un panorama mozzafiato su tutta la Valle Santa e sul Monte Terminillo, in basso il santuario francescano di Greccio. (Rif.: ES 1222) Diff.: E – h 5:00 - Disl. +/- 400 - Km. 8 circa

6 MAGGIO 2012 - MONTE POZZONI o Pizzuto (1904 mt.) da CITTAREALE (RI) Appennini/Monti Reatini

Escursione con itinerario tipo andata/ritorno che all'inizio si sviluppa in un ampio vallone ricco di erbe e fiori, per poi proseguire in una faggeta e giungere, dopo un pratone d'altura, sulla vetta del monte. Da qui una vista veramente notevole sui monti posti ai confini tra Lazio, Marche, Umbria e Abruzzo. In questo luogo nasce il Fiume Velino. E' possibile arrivare a Cittareale fin dal pomeriggio del sabato con cena, pernottamento e colazione in strutture ricettive. (Rif.: ES 1223) Diff.: E - h: 5/5:30 – Disl. +/-730 metri circa – Km. 12 circa

20 MAGGIO 2012 - MONTE LA CROCE da LEONESSA – Monti Reatini

Un' escursione che dal paese di Leonessa conduce a Colle

Collato - Monte La Croce sull'itinerario conosciuto come il Cammino di San Giuseppe. Da qui si domina l'intero Altopiano di Leonessa, caratteristica la piccola chiesetta eretta in onore del Santo. (Rif.: ES1224) Diff.: E – h 5:00 circa - Disl. 650 - Km 8 circa

17 GIUGNO 2012 - LAGO DELLA DUCHESSA – Riserva Naturale Regionale delle Montagne della Duchessa

Itinerario di grande valore che in mezzo ad ambienti naturali vari ed intatti, con vedute panoramiche porta al Lago della Duchessa passando per il Vallone di Fua. Il Vallone è molto boscoso e il primo tratto è abbastanza ripido, stupenda la faggeta. Verso la fine del vallone si incontrano alcuni tratti rocciosi e minimamente esposti. Il sentiero si fa ancora ripido, sotto un magnifico bosco di faggi. Quando il bosco si dirada si entra nel Vallone del Cieco, che si attraversa sempre in quota tra immensi faggi secolari sempre più radi. Si arriva in breve agli "stazzi" (rifugi di pastori) in località Le Caparnie (1718 m), da questo punto con graduale e riposante salita si arriva al Lago della Duchessa (1788 m). Attorno le cime del Muro Lungo (strepitoso panorama sul Velino), del Morrone e, a nord, la costa oltre la quale c'è il rifugio Sebastiani. (Rif.:ES125) Diff.: E – h: 4:00 + ritorno – Disl. +/-850 – Km. 5 circa

1 LUGLIO 2012 - M.TE NURIETTA (1884 mt.) – M.TE NURIA (1888 mt.) - Appennino laziale-abruzzese

Escursione ad anello che si sviluppa partendo dal Piano di Rascino per salire sul Monte Nurietta e sul Monte Nuria passando per Valle Zappa. Si scende attraversando la grande faggeta di Valle Trascinelli che porta sul Piano di Cornino e da questo si torna a Rascino. Percorso interessante sia per la bellezza che per la particolarità del paesaggio circostante. E' possibile arrivare a Rascino fin dal pomeriggio del sabato con cena, pernottamento e colazione in strutture ricettive. (Rif.:ES1226) Diff.: E – h: 7:30 - Disl. +/- 730 – Km. 13 circa

15 LUGLIO 2012 - MONTE VETTORE (2476 mt.) da Forca di Presta - Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Bellissima escursione su un itinerario abbastanza frequentato che senza particolari difficoltà porta sulla vetta più alta dei Sibillini, cioè il Monte Vettore, passando per il Vettoretto e Rifugio Zilioli. Panorama magnifico sul Gran Sasso, sul lago di Pilato e sulla cresta del Redentore. La discesa avviene per l'itinerario di salita. E' possibile arrivare nelle prossimità fin dal pomeriggio del sabato con cena, pernottamento e colazione in strutture ricettive. (Rif.:ES1227) Diff.: E – h: 6/6:30 – Disl. +/- 930 – Km. 12 circa

6, 7, 8 e 9 SETTEMBRE 2012 - TRACCE FRANCESCANI - Valle Reatina

Un cammino di quattro giorni in una zona di particolare interesse naturalistico, culturale e religioso. Il cammino si sviluppa tutto dentro la Valle Reatina, partendo da Rivodutri (RI) e arrivando a Greccio (RI), passando per Convento San

Giacomo di Poggio Bustone, Poggio Bustone, Cantalice, Santuario di San Felice all'Acqua, Convento La Foresta, Rieti, Convento Fonte Colombo, S. Elia Reatino e Contigliano. I tratti del cammino sono mediamente di difficoltà T-E, della durata tra le 6 e 8 ore e con dislivello +/- 300 metri. Sono possibili le cene, i pernotti e le colazioni in strutture ricettive. (Rif.: CM1228)

23 SETTEMBRE 2012 - MONTE NAVEGNA DA ASCREA (RI) Riserva Naturale Monte Navegna e Monte Cervia

Escursione ad anello che da Ascrea conduce sul Monte Navegna. Costeggiando il Fosso di Valloppio si giunge a Fonte Le Forche e da qui dopo aver passato alcuni rifugi di pastori si prosegue per Colle Negro e Coste Cipolle giungendo così sul Navegna. Dalla vetta è possibile ammirare, oltre al panorama del Lago Turano che ci ha accompagnati per tutta la salita, anche l'altro versante con il Lago del Salto. Si riconoscono molte delle cime caratteristiche del Lazio e dell'Abruzzo. Si distinguono molto bene anche il Monte Soratte sul versante del Turano e più in lontananza il Gran Sasso sul versante del Salto. (Rif.: ES1229) Diff.: E - h: 4:30 + ritorno - Disl. +/- 770 - Km. 12,00

7 OTTOBRE 2012 - MONTE PELLECCIA (Dorsale) - Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili

Si tratta di un percorso semplice ad anello che consente di ammirare nella sua completezza buona parte della dorsale appenninica laziale-abruzzese. Il percorso proposto è parte della famosa "Strada della Neve", una via che congiungeva questa zona con Roma, permettendo il commercio della neve, che veniva raccolta e stipata in appositi pozzi lungo la dorsale del Monte Pelliccia. (Rif.: ES1230) Diff.: E – h: 5/5:30 – Disl. +/-600 – Km. 10 circa

4 NOVEMBRE 2012 - ANELLO DELL' ABBAZIA DI SANT'ANTIMO MONTALCINO (SI)

Escursione ad anello di che si sviluppa nella valle caratterizzata dalla presenza dell'Abbazia di Sant'Antimo. Percorso di notevole valore data la bellezza del paesaggio circostante, con la possibilità di visitare l' Abbazia di Sant'Antimo, pregevole e raro esempio di gotico francese in Toscana. (ES1232) Diff.: T – h: 4:00 – Disl. +/-200 – Km. 8 circa

16 DICEMBRE 2012 - MONTE GENNARO (Anello pedemontano) Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili

Si tratta di un percorso semplice ad anello che parte dal centro abitato di Palombara Sabina. Immersi nel paesaggio, sono visibili i segni dei terrazzamenti dell'epoca romana repubblicana e del sistema di captazione delle acque tipico delle ville romane. Rovine del Castello di Castiglione e del Convento San Nicola. (Rif.: ES1234) Diff.: T – h: 3:00 – Disl. +/-300 metri – Km. 6 circa

N.B. Le attività possono essere soggette a variazioni