

**PROGRAMMA ESCURSIONI Four Seasons Natura e Cultura**  
**Giugno/Settembre 2012**

**10 Giugno, Domenica**

 **Monti Lepini – Monte Semprevisa (1536 m) e Monte Erdigheta (1336 m) - (Daniela)**

*Difficoltà  - Dislivello: 800 m - Durata: 6 ore*

Escursione piacevole per la diversità di ambienti che si incontrano lungo il percorso: dall'altopiano carsico contornato dai monti e dalle faggete integre e suggestive fino allo spartiacque principale dei Monti Lepini da cui lo sguardo spazia sul mare, il promontorio del Circeo e la Pianura Pontina.

**17 Giugno, Domenica**

 **Parco Naturale Monti Simbruini – Monte Tarino (1961 m) - (Daniela)**

*Difficoltà  - Dislivello: 600 m – Durata: 5 ore*

Questo itinerario si svolge in ambiente vario e piacevole: alla traversata iniziale nella faggeta, segue l'interessante salita per cresta alla vetta, caratteristica per la sua forma triangolare che si erge in una delle più affascinanti zone dei Simbruini, dalla quale si potrà ammirare un ampio panorama sulle catene minori del Lazio e molte cime dell'Appennino.

**24 Giugno, Domenica**

 **Monti Reatini – Monte di Cambio (2081 m) - (Daniela)**

*Difficoltà  - Dislivello: 650 m – Durata: 5/6 ore*

Questa proposta ci porterà a salire la più integra tra le vette del gruppo del Terminillo e percorrendo un itinerario vario e naturalisticamente di pregio, che nella parte iniziale percorre una spettacolare faggeta, usciti dalla quale nella parte superiore offre ampi panorami verso il Monte Terminillo, i Monti Sibillini, i Monti della Laga e il Gran Sasso.

**8 luglio, Domenica**

 **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise – La Val Canneto fino ai Tre Confini - (Daniela)**

*Difficoltà  - Dislivello: 460 m – Durata: 5/6 ore*

La Val Canneto è la valle più bella, più verde e più boscosa del versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise ed è famosa per il Santuario della

Madonna di Canneto. Noi la percorreremo con questo itinerario, tra cascate, limpidi fiumi e boschi ombrosi.

### 12 Agosto, Domenica



#### **Parco Naturale Riviera di Ulisse – Da Sperlonga alla Grotta di Tiberio – (Daniela)**

*Difficoltà 🐾 - Dislivello: 100 m – Durata: 4 ore*

La costa tra Sperlonga e Gaeta è tra le più spettacolari del Lazio con un susseguirsi di scogliere e spiaggette. Dopo la visita al centro storico di Sperlonga, che rientra nella lista dei borghi più belli d'Italia, proseguiremo lungo la spiaggia fino ad arrivare alla Villa e la Grotta di Tiberio. Per finire un bel bagno in queste acque limpide con maschera e boccaglio per ammirare la vita che pullula tra gli scogli.

### 19 Agosto, Domenica



#### **Parco Naturale Velino-Sirente – Monte Puzzillo (2174 m) – (Daniela)**

*Difficoltà 🐾🐾🐾 - Dislivello: 600 m – Durata: 6 ore*

Prima di giungere alla piana di Campo Felice inizia il nostro itinerario a piedi che, attraversando belle faggete, ci condurrà sull'ampia cresta del Monte Puzzillo, che riserva superbi scorci sulle cime del gruppo Sirente-Velino. Questa che proponiamo è una delle più complete e panoramiche escursioni da compiere dalla zona di Campo Felice.

### 2 Settembre, Domenica



#### **Monti Ernici – Monte Fanfilli e La Monna (1952 m) – (Daniela)**

*Difficoltà 🐾🐾 - Dislivello: 300 m – Durata: 6 ore*

Lasciandosi alle spalle le infrastrutture degli impianti sciistici di Campo Catino, questo lungo ma non faticoso itinerario di cresta permette di ammirare eccezionali panorami sui boschi e le valli sottostanti sia durante la salita, che dalle due vette “gemelle” che si raggiungono con l'escursione.

### 16 Settembre, Domenica



#### **Parco Naturale Monti Simbruini – Monte Autore (1855 m) dalla SS.**

**Trinità - (Daniela)**

*Difficoltà 🐾🐾 - Dislivello: 500 m – Durata: 4 ore*

Questa tradizionale e importante meta escursionistica laziale offre un bel panorama a 360 gradi sulla Valle del fiume Simbrivio - che è il secondo più grande del Parco dopo l'Aniene, in cui confluisce nei pressi di una fragorosa cascata - e i massicci più elevati dell' Appennino Centrale; noi la raggiungeremo partendo dalla spettacolare parete rocciosa alla cui base sorge il Santuario della SS. Trinità.

## 23 Settembre, Domenica

### **Monti Reatini – Monte Terminillo (2216 m) - (Daniela)**

*Difficoltà    - Dislivello: 500 m – Durata: 5/6 ore*

Uno degli itinerari più belli per salire su una delle montagne più conosciute dagli escursionisti della Capitale che si svolge in un ambiente molto vario e ricchissimo di contrasti. Particolarmente suggestivo il percorso della aerea cresta Sassetelli che conduce alla cima.

## 30 Settembre, Domenica

### **Parco Naturale Monti Simbruini – L'anello di Campo dell'Osso - (Daniela)**

*Difficoltà   - Dislivello: 420 m – Durata: 5/6 ore*

Questo percorso ad anello permette di attraversare alcuni tra gli angoli più piacevoli del Parco dei Monti Simbruini, caratterizzati da pascoli erbosi e boschi di faggi, fino a raggiungere l'ampio pianoro carsico di Camposecco. Inoltre, sarà possibile ammirare la seconda valle più grande del parco, la Valle del Simbrivio e il resto dei monti della catena dal balcone panoramico di Monte Autore.

PARCO NAZ. ABRUZZO VERSANTE LAZIALE – Monte San Nicola e Val Canneto  
Rifugi dalla città - Week-end escursionistico

Viaggi escursionistici |  

### **Due giorni nel cuore selvaggio e poco conosciuto del versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**

#### **Programma:**

Nella stupenda cornice del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise cammineremo alla scoperta del versante laziale del parco, forse meno celebre perché annesso al parco da non molti anni e per questo tutto da scoprire. Il primo giorno ci andremo ad affacciare con un balcone aereo sui boschi della Val Fondillo e sul cuore del parco per avere una magnifica visione d'insieme delle cime più note e imponenti. Il secondo giorno invece ci dedicheremo ad una tranquilla e rilassante passeggiata di fondo valle nella famosa Val Canneto, tra i suoi boschi ombrosi e i limpidi fiumicelli con le loro cascate grandi e piccole.

**1° giorno: Dislivello: 400 m - Durata: 4/5 ore – Lunghezza 10 km**

**2° giorno: Dislivello: 460 m - Durata: 5/6 ore – Lunghezza 12 km**

#### **Alloggio:**

ostello di San Donato Val Comino, Convento de' Francescani

**Durata:** 2 giorni, 1 notte

**Guida:** Daniela Boccassino

