

Vi inoltriamo i programmi dell'associazione dal mese di gennaio a quello di aprile

Gennaio

Dom. 19 : “ *svegliamoci con comodo* “ m.ti Lepini : anello del Semprevisa, splendido balcone sul Tirreno.

Disl. mt. 500 - ore 5 - diff. Media

Febbraio

Dom. 2 : parco delle cascate di Chia e piramide etrusca di Bomarzo. Le cascate sono un posto unico, la piramide è magica. Da non perdere!

Disl. mt. 320 - ore 3,5 - diff. Facile

Dom. 9 :“ *svegliamoci con comodo* “ anello di monte Lupone, a due passi da Roma un bel panorama dal mare all'appennino.

Disl. mt. 550 - ore 5 - diff. Media

Dal 22 febbraio al 1 marzo :

settimana bianca di sci di fondo in val di Fiemme:

al momento la settimana è al completo.

Possibile iscrizione per cercare di ottenere altre camere in albergo (non garantito)

Marzo

Dom. 2 : “ *svegliamoci con comodo* “ anello lago Vico - m.te Venere - pozzo

Diavolo – lago Disl. mt. 380 - km 9,6 - ore 3,30 - diff. Facile

Sab e dom. 15 e 16 : **Festa di primavera.**

Monti Sabini. Faremo base all'agriturismo Osteria del Tancia per percorrere i sentieri legati alla storia della Resistenza nel Lazio.

Disl. tra 400 e 500 mt per 4/ 5 ore di cammino. Diff. medio - facile

Aprile

Dom. 6 : “ *svegliamoci con comodo* “ anello dal borgo fantasma di Celleno a S.

Angelo, il borgo dei murales

Disl. mt. 300 - km 10 ore 4 - diff. Facile

Dom. 13 : “ *svegliamoci con comodo* “ **Ciciliano anello delle cascate :** percorso

lungo un torrente in un susseguirsi di cascate. Facoltativo a seguire visita al sito archeo di Trebula Suffeans

Disl. mt. 400 - km 10 - ore 4 - diff. medio / facile

dal 18 al 21 :

**Pasqua tra la Majella ed il mare :
la costa dei Trabocchi.**



Alla scoperta di un tratto incantevole della costa adriatica segnato dal ritmico

susseguirsi dei trabocchi antiche postazioni di pesca a bilanciere. Dalla costa segnata da una bellissima pista lungomare ci sposteremo anche all'interno verso la base della Majella per esplorare le gole dell'Alento partendo dalla spettacolare abbazia di San Liberatore oppure salendo sino alle bellissime cascate di San Giovanni. La costa tra chiese e borghi è segnata da numerose emergenze storico architettoniche. Si risiede in albergo

Chiusura iscrizioni il 28 marzo.

Chiedete la scheda tecnica in sede via mail

dal 1 al 4 maggio

anello gole del Farfa bellissimo percorso lungo il corso del ruscello attraverso un bosco muschiato spettacolare. A seguire visita all'Abbazia di Farfa.

Disl. mt. 230 - km 7 - ore 2/3 - diff. Facile