

SCALA DELLE DIFFICOLTA'

Per una maggiore comprensibilità delle difficoltà espresse in parentesi per ogni iniziativa (T, E, EE ed EEA), riportiamo una breve descrizione delle caratteristiche mediante una "scala convenzionale".

Questa suddivisione tiene conto di parametri oggettivi quali :

- *dislivello*
- *distanza planimetrica*
- *segnatura del percorso*

Scarponcini da trekking obbligatori

T = Turistico

Itinerari anche brevi, su stradine o comodi sentieri, che non pongono problemi di orientamento. Genericamente adatto a tutti.

E = Escursionistico

Itinerario su sentiero o tracce di sentiero visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi e facili passaggi in roccia, non esposti, e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche.

EE = Escursionisti esperti

Itinerario generalmente segnalato, ma che richiede capacità di muoversi su terreni particolari, quali tratti su terreno impervio o infido, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (es. tratti attrezzati), tratti non segnalati, etc.

EEA = Escursionisti esperti, con attrezzature

Percorsi nel complesso impegnativi, eventualmente attrezzati o anche vie ferrate, che potrebbero richiedere l'uso dei dispositivi di assicurazione.

N.b.: la partecipazione alle attività dell'associazione, per quanto riguarda i bambini o minori, **e' strettamente limitata** alle sole iniziative indicate come "T" e comunque previo accordo con la guida referente.

TECHNOPRESS®

Nata nel 2005, la Technopress offre un proprio catalogo editoriale con edizioni per il tempo libero, outdoor, escursionismo, cartografia, manualistica tecnica nonché volumi specifici per il settore informatico. Specializzata nell'editoria montana, nel 2006 ha creato "Montagne dell'Appennino", una collana pensata e realizzata per offrire i migliori prodotti editoriali sugli Appennini.



Escursionismo

Maggio - Agosto 2009



Dai principianti agli esperti,
ognuno potrà trovare
la proposta che preferisce.



Associazione Culturale Tyrrhenum
Via Copernico 5, Pomezia
www.tyrrhenum.it—333/2063600

Escursioni 2009

Note e Info

Gli spostamenti, quando non specificato, si intendono effettuati con auto propria.

Per le proposte su più giorni è necessario confermare la propria partecipazione con almeno 15 giorni di anticipo, per permettere di effettuare le prenotazioni presso le strutture previste per i pernottamenti.

La partecipazione alle attività sarà ammessa soltanto con l'iscrizione già regolarizzata. La quota di iscrizione, pari a **20 euro** per l'anno solare, permette la partecipazione a tutte le altre attività dell'Associazione Tyrrhenum ed è comprensiva di assicurazione contro i piccoli infortuni.

Per i non iscritti, si rende necessario comunicare preventivamente i dati anagrafici (per attivare l'assicurazione), per regolarizzare poi nella stessa giornata dell'attività, con la compilazione dell'apposito modulo unitamente al versamento della quota.

Inoltre, per ogni singola attività successiva, dovrà essere versato un contributo di **3 euro** a persona che andrà a costituire un fondo cassa comune, da utilizzare per l'acquisto di materiali e attrezzature di uso comune (es. racchette da neve), per eventuali acconti a strutture ricettive (Pensioni, Agriturismo, Rifugi).

Informazioni al **333/2063600** e, se vuoi essere aggiornato sulle attività, news o variazioni di programma, comunica il tuo indirizzo email a escursionismo@gmail.com e sarai inserito nella specifica mailing list.

Programma in collaborazione con: **A.S.D. POLARIS**, Lido di Roma



N.b.: per la comprensione delle difficoltà espresse con le lettere T, E, EE, EEA, vedi in 4ª di copertina.

Programma escursionistico Maggio—Agosto

Da venerdì 1 a domenica 3 maggio: Grotte di Frasassi e Parco della Rossa

Non solo escursioni ma anche la visita turistica delle Grotte di Frasassi. Possibilità di visita speleologica guidata, con stivali, casco e torcia forniti dalla guida. (difficoltà: E/EE)

Domenica 10 maggio: Monte Scalambra (m 1420)

Escursione facile. Dalla vetta, panorama sui Monti Simbruini, sugli Altopiani di Arcinazzo e sulla Valle dal Sacco. (dislivello: 500 m) (difficoltà: E)

Domenica 24 maggio: Vallone Lacerno

Una proposta a metà tra l'escursionismo ed il torrentismo, un primo approccio alle forre. Nel letto del torrente, risalendo 3 gole. E' consigliabile l'utilizzo di stivali, o a piedi nudi!!... poi grigliata! (difficoltà: E, stivaloni per il torrente)

Da sabato 30 maggio a martedì 2 giugno: Parco dei Monti Sibillini

Programma in fase di definizione. Uno dei parchi naturali più belli dell'Italia Centrale. Pernottamento in agriturismo, prenotazioni entro il 10 maggio. (difficoltà previste: E/EE)

Domenica 7 giugno: Monte Cavallo

Un'escursione su di una cima poco frequentata delle Mainarde, tra Lazio e Molise, con panorami sulla Piana del Matese e di Cassino. (dislivello: 600 m) (difficoltà: E)

Domenica 21 giugno: Serra delle Gravare (m. 1960)

Da Forca d'Acerò, lungo il confine tra Lazio ed Abruzzo, si percorre uno dei crinali più panoramici del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. (dislivello: 650 m) (difficoltà: E)

Sabato 27 e domenica 28 giugno: Le Cento Fonti—Monte Gorzano

Fine settimana nella Laga, con pernottamento in agriturismo.

Il sabato "sgambatina" di ambientamento. La domenica, escursione alle Cento Fonti, lungo il Fosso dell'Acerò (dislivello: 500 m, difficoltà E). Possibilità di proseguire per il Monte Gorzano m 2458 (dislivello totale: 1200 m, difficoltà: EE).

Domenica 12 luglio: Lago della Duchessa (m. 1788)

Uno dei pochi laghi di montagna dell'Appennino, tristemente ricordato nelle cronache di circa 30 anni fa, vicino al Gruppo del Velino ed agli Altopiani delle Rocche. Escursione impegnativa con diversi saliscendi. (dislivello: 800 m) (difficoltà: EE)

Domenica 19 luglio-Sabato 25 luglio: Alta Via Meranese

Sei giorni di trekking itinerante nel Gruppo del Tessa. Proposta che richiede un po' di allenamento, spirito di adattamento e autosufficienza. Pernotto in rifugi. (difficoltà: E/EE).



..e successivamente...

5 - 7 Settembre: in tenda a Prato di Campoli – Monti Ernici.

Ripresa delle attività, con l'annuale raduno in tenda (pernottamento). Una "prima volta in tenda" adatta a famiglie. Possibilità di materiale e attrezzature da parte dell'associazione. Sono previste escursioni di varia difficoltà.

Outdoor
ITALIA

Abbigliamento ed attrezzature per attività outdoor.

SCONTO
riservato
ai tesserati
TYRRHENUM

www.outdooritalia.com

via di Tor Vergata, 253 - tel. 06 7233494
via Pontina, 407 - tel. 06 5084685