



GRUPPO ESCURSIONISTICO
"FRANCO VENTURA"
UNIVERSITÀ "LA SAPIENZA"

PROGRAMMA 2009



L'ASSOCIAZIONE

Nadhir. Luogo per definizione posto sotto, in basso, dal quale a volte, faticosamente, con un misto di paura e reverenza ci ergiamo per raggiungere lo Zenit, posto sopra, in alto. Zenit, luogo di sogni e di chimere, che abbiamo inventato e che non avrebbe modo di essere se noi tutti non camminassimo per raggiungerlo.

Nadhir... di tutti i giorni, dove inventare nuovi Zenit verso i quali viaggiare ancora una volta, soffocando le nostre paure e i nostri dubbi per sentirci di nuovo padroni di tutti i nostri sensi, di tutto quello che in qualche modo ci manca, ma che proprio per questo motivo ci fa alzare e camminare!

contatti:

Paolo Chilla
cell. 3805189567
paolo.chilla@uniroma1.it

Emanuela Tempesta
tel. 3298191515
emanuela.tempesta@igag.cnr.it

I nostri obiettivi. La filosofia di vita del nostro amico Franco, che noi vorremmo offrire, non è solo un modo per fare belle escursioni in montagna, ma anche la voglia di vivere, di godere delle bellezze della natura, di provare piacere nello stare insieme.

contatti:

Bruno Coppi
cell. 3396320208
bruno_coppi@fastwebnet.it

Chi siamo. Dalla ventennale esperienza della Sezione Escursionismo del dopolavoro dell'Università di Roma "La Sapienza", curata da sempre da Bruno Coppi e dall'amico scomparso Franco Ventura, nasce nel 2001 l'Associazione Nadhir – Gruppo Escursionistico "Franco Ventura".

contatti:

e-mail: infonadhir@nadhir.it
www.nadhir.it

PARTECIPARE

Per partecipare alle escursioni organizzate dal gruppo Nadhir, oltre a versare la quota di partecipazione è necessario essere iscritti all'associazione. L'iscrizione è dovuta anche ai fini della copertura assicurativa.

Il costo della tessera di iscrizione annuale all'associazione è di € 10,00.

La quota di partecipazione è di € 7,00 per le uscite di un solo giorno. Per le iniziative di più giorni i costi saranno stabiliti di volta in volta.

Le immagini che illustrano questo programma sono fotografie scattate nel corso delle attività escursionistiche del gruppo Nadhir.



iniziative:



Escursioni o trekking



Cicloescursioni



Sciescursioni



Su racchette da neve



Con piccozza e ramponi



Vie ferrate

scala delle difficoltà escursionistiche:

- T Itinerario su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiede una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.
- E Itinerario quasi sempre su sentieri, o su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Richiede un certo senso di orientamento, una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguati.
- EE Itinerario per escursionisti esperti, generalmente segnalato ma che richiede una capacità di muoversi per sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti, pietraie e brevi nevai non ripidi, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche). Richiede esperienza di montagna e conoscenza dell'ambiente alpino, passo sicuro e assenza di vertigini, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.
- EEA Percorso attrezzato o via ferrata, per escursionisti esperti, che richiede l'uso di dispositivi di autoassicurazione (imbracatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

Nella foto: tramonto su Riomaggiore nelle Cinque Terre

DICEMBRE 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sotto il Monte Scalambra



Sotto il Monte Scalambra Colline della Ciociaria – domenica 13

 Un itinerario tra le colline ciociare che dal paese di Serrone, ai piedi del Monte Scalambra, conduce ad Acuto, antico feudo del vescovo di Anagni. Da vedere il presepe serronese a grandezza naturale. Dislivello: 200 m - Tempo di percorrenza: 3 ore - In auto private

difficoltà: E



LE INIZIATIVE IN PROGRAMMA PER IL 2009



Sci di fondo e con le ciaspole

Monti Reatini - Rifugio Sebastiani al Terminillo
Monti Simbruini - Da Campo dell'Osso a Campaegli
Monti Simbruini - Da Marsia al Piano della Dogana
Monti del Cicolano - Attorno al Monte Nuria
Monti Simbruini - Da Campo Catino a Sant'Onofrio
Gran Sasso - Anello dei tre Laghetti
Monti della Duchessa - Giro del Puzzillo

sabato 10 gennaio
sabato 24 gennaio
sabato 7 febbraio
sabato 21 febbraio
sabato 7 marzo
sabato 28 marzo
sabato 18 aprile

Escursioni giornaliere

Monti Prenestini - da Guadagnolo alla Spina Santa
Monti Lepini - Monte Lupone
Monti Prenestini - La via delle creste
Colline della Ciociaria - I monti di Fiuggi
Tuscia viterbese - le gole del Biedano
Parco Nazionale d'Abruzzo - Prati d'Angro
Monti della Duchessa - Al Lago della Duchessa
Gran Sasso - Al Corno Grande
Monti Simbruini - Monte Tarino
Monti del Cicolano - Monte Nuria
Riserva nat. Monte Casoli - Nei dintorni di Bomarzo
Litorale romano - Tra gli scavi di Ostia Antica
Colline della Ciociaria - Sotto il Monte Scalambra

domenica 18 gennaio
domenica 15 febbraio
domenica 22 marzo
domenica 5 aprile
domenica 26 aprile
domenica 31 maggio
domenica 14 giugno
domenica 12 luglio
domenica 27 settembre
domenica 25 ottobre
domenica 8 novembre
sabato 28 novembre
domenica 13 dicembre

Weekend, vacanze escursionistiche e trekking

Capodanno nei Monti della Laga
Creta in trekking
In bicicletta per l'Europa
Trekking estivo
Escursioni in Puglia e Lucania

dal 31 dicembre al 3 gennaio
dal 9 al 17 maggio
dal 20 giugno al 28 giugno
dal 26 luglio al 2 agosto
dal 5 al 12 settembre

GENNAIO 2009

SPECIALE
CAPODANNO!

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
		31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Capodanno nei Monti della Laga dal 31 dicembre al 3 gennaio

   A festeggiare l'arrivo dell'anno nuovo nel cuore del parco dei Monti della Laga, al Ceppo, con soggiorno in albergo, cenone e escursioni per tutti i gusti da definire - In auto private

difficoltà: Facile/Media

Rifugio Sebastiani al Terminillo Monti Reatini – sabato 10

  Percorso di circa 10 km su pista battuta lungo l'Anello dei Tre Faggi fino a raggiungere il Rifugio Sebastiani a quota 1820 m. Dislivello: 290 m in salita e discesa - Tempo di percorrenza: 4:30 ore - In auto private

difficoltà: Facile (1° parte)/Media (2° parte)

Da Guadagnolo alla Spina Santa Monti Prenestini – domenica 18

 Passeggiata con limitati dislivelli lungo il tratto più settentrionale del crinale dei Prenestini, tra pascoli e rocce. Il panorama è sempre ampio sull'Appennino centrale. Dislivello: 200 m - Tempo di percorrenza: 2:30-3 ore. In auto private

difficoltà: E



Da Campo dell'Osso a Campaegli Monti Simbruini – sabato 24

  Traversata con sci o ciaspole per circa 10 km da Campo dell'Osso a Campaegli. Dislivello: 200 m in salita e discesa - Tempo di percorrenza: 3:30 ore - In auto private

difficoltà: Media

Nelle foto: Monte Calvilli (in alto); Campo Felice (in basso)

NOVEMBRE 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Nei dintorni di Bomarzo

Tra gli scavi di Ostia Antica



Nei dintorni di Bomarzo Riserva nat. Monte Casoli – domenica 8

 Facile escursione nella riserva naturale Monte Casoli di Bomarzo, nel viterbese. Dalla Selva di Malano il percorso conduce fino a Monte Casoli. Dislivello: 150 m - Tempo di percorrenza: 3 ore - In auto private

difficoltà: T/E

Tra gli scavi di Ostia Antica Litorale romano – sabato 28

 Passeggiata archeologica tra le rovine di Ostia Antica con visita guidata e pranzo sociale sul litorale romano.

difficoltà: T



Nelle foto: Monte Amiata (in alto); Val Maone (al centro); Campo di Segni (in basso)

OTTOBRE 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Monte Nuria



Monte Nuria

Monti del Cicolano – domenica 25

 Escursione al Monte Nuria (1888 m) con partenza da Rocca di Fondi. Dislivello: 700 m in salita e in discesa - Tempo di percorrenza: 4 ore - In auto private

difficoltà: E



FEBBRAIO 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Da Marsia al Piano della Dogana

Monte Lupone

Attorno al Monte Nuria



Da Marsia al Piano della Dogana

Monti Simbruini – sabato 7

  Splendido itinerario di 12 km lungo un pianoro nel cuore dei Monti Simbruini con partenza da Marsia. Dislivello: 180 m in salita e discesa - Tempo di percorrenza: 3:30 ore - In auto private

difficoltà: Media

Monte Lupone

Monti Lepini – domenica 15

 Salita alla vetta del Monte Lupone (1378 m) partendo dal pianoro di Campo di Segni lungo il versante nord. Dislivello: 540 m - Tempo di percorrenza: 3 ore - In auto private

difficoltà: E

Attorno al Monte Nuria

Monti del Cicolano – sabato 21

  Itinerario sciescursionistico ad anello con partenza dal rifugio (chiuso) di Piano della Rocca a quota 1.200 m. Dislivello: 350 m in salita e in discesa - Tempo di percorrenza: 3:30 ore - In auto private

difficoltà: Media



MARZO 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Da Campo Catino a Sant'Onofrio

La via delle creste

Anello dei tre laghetti



Da Campo Catino a Sant'Onofrio Monti Simbruini – sabato 7



Itinerario sciescursionistico di 23 km che, dalla stazione sciistica di Campo Catino, dopo un breve tratto in salita scende fino alla località di Sant'Onofrio. Dislivello: 150 m in salita e 1.100 in discesa - Tempo di percorrenza: 5:30 ore - In auto private

La via delle creste

Monti Prenestini – domenica 22



Interessante traversata da Capranica Prenestina a Guadagnolo, lungo un gradevole percorso che alterna crinali panoramici, boschi e pascoli. Dislivello: 400 m - Tempo di percorrenza: 3 ore - In pullman o auto private

difficoltà: E



Anello dei tre laghetti

Gran Sasso – sabato 28



Il percorso ad anello si snoda per circa 16-20 km con magnifiche viste sul Corno Grande, la vetta più alta e spettacolare del Gran Sasso. Dislivello: 450 m circa - Tempo di percorrenza: 5 ore - In auto private

difficoltà: Media



6 Nelle foto: Gran Sasso (in alto); Monti Carseolani (al centro); Gran Sasso, Ghiacciaio del Calderone (in basso)

SETTEMBRE 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Escursioni in Puglia e Lucania

Monte Tarino



Escursioni in Puglia e Lucania da sabato 5 a sabato 12



I Sassi di Matera, le Dolomiti Lucane, il promontorio del Gargano, le Isole Tremiti. Settimana escursionistica nelle terre di Puglia e Basilicata, approfittando per gli ultimi bagni della stagione.

difficoltà: T-E

Monte Tarino

Monti Simbruini – domenica 27



Da Campo Staffi alla vetta del Monte Tarino (1961 m) da cui si godono splendidi panorami sulle vallate circostanti e fino al Velino. Dislivello: 700 m in salita e in discesa - Tempo di percorrenza: 6 ore - In auto private

difficoltà: E-EE



Nelle foto: Pantelleria (in alto e in basso); Monte Monna (al centro)

LUGLIO - AGOSTO 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Al Corno Grande

Trekking estivo



Al Corno Grande

Gran Sasso – domenica 12

 Direttissima da campo Imperatore alla vetta occidentale del Corno Grande a quota 2912 m. Dislivello: 810 m - Tempo di percorrenza: 5 ore - In auto private

difficoltà: EE

Trekking estivo

dal 26 luglio al 2 agosto

 Programma da definire.

Nella foto: Monte Calvilli

APRILE 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

I monti di Fiuggi

Giro del Puzzillo

Le gole del Biedano



I monti di Fiuggi

Colline della Ciociaria – domenica 5

 Escursione da Fiuggi ad Anagni. Tra la città delle acque e la città dei papi stanno appena 10 km in linea d'aria e molte differenze. Dislivello: 250 m in salita e 570 in discesa - Tempo di percorrenza: 4 ore - In pullman o auto private

difficoltà: E

Giro del Puzzillo

Monti della Duchessa – sabato 18

  Giro con gli sci dalla piana di Campo Felice per circa 10 km intorno al Monte Puzzillo fino al Valico della Chiesola di Lucoli. Dislivello: 450 m in salita e in discesa - Tempo di percorrenza: 4 ore - In auto private

difficoltà: Media

Le gole del Biedano

Tuscia viterbese – domenica 26

 Dal borgo di Barbarano Romano il sentiero segue il corso del torrente Biedano per risalire fino a Blera, lungo un suggestivo canyon racchiuso tra pareti tufacee. Dislivello: 150 m - Tempo di percorrenza: 3 ore - In auto private

difficoltà: E



Nelle foto: Valico del Puzzillo (in alto); veduta della dorsale appenninica dal Monte Lupone (in basso)

MAGGIO 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Creta in trekking

Prati d'Angro



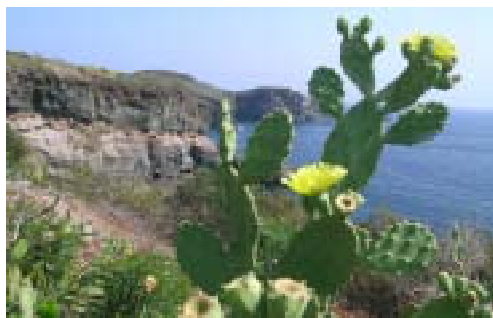
Creta in trekking

da sabato 9 a domenica 17



Settimana escursionistica a Creta. Si percorreranno le Gole di Samaria, le più lunghe d'Europa, e altre spettacolari escursioni, bagni nel mare cristallino e visita al mitico palazzo di Cnosso.

difficoltà: T/E-EE



Prati d'Angro

Parco Nazionale d'Abruzzo – domenica 31



Da Villavallelonga, percorso che dalla Madonna della Lanna (1086 m) sale verso il bellissimo altopiano di Prati d'Angro per spingersi fino al Valico dell'Aceretta a quota 1686 m. Dislivello: 600 m - Tempo di percorrenza: 4:30 ore - In auto private

difficoltà: E

GIUGNO 2009

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Al Lago della Duchessa

In bicicletta per l'Europa

Al Lago della Duchessa

Monti della Duchessa – domenica 14



Escursione da Campo Felice (1584 m) per il passo del Puzillo a quota 2073, la Selletta Solagne fino al Lago della Duchessa. Dislivello: 800 m - Tempo di percorrenza: ? ore - In auto private

difficoltà: EE



In bicicletta per l'Europa

da sabato 20 a domenica 28



Il programma sarà definito entro il mese di gennaio.

difficoltà: Facile/Media

