



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
Bruno Soldati APS



Roma e Castelli Romani: storia e natura in cammino - 30 maggio – 02 giugno 2026



Roma è la capitale d'Italia, situata nel Lazio lungo le rive del fiume Tevere. La sua storia abbraccia quasi tre millenni e questo le ha conferito il titolo di **Città Eterna**. Il suo territorio è caratterizzato da sette celebri colli e un intreccio unico di antichità, rinascimento e modernità.

I punti salienti da visitare a Roma sono:

1. **Il Colosseo**, simbolo indiscusso della città e una delle sette meraviglie del mondo moderno.
2. **I Fori Imperiali e il Palatino**, cuore dell'antica Roma, dove si intrecciano leggenda e archeologia.
3. **La Basilica di San Pietro e i Musei Vaticani**, con la Cappella Sistina e i capolavori di Michelangelo e Raffaello.
4. **Il Pantheon**, straordinario esempio di architettura romana, ancora oggi in uso come luogo di culto.
5. **Villa Borghese**, grande parco urbano con giardini, musei e splendide vedute sulla città.

Roma è una città unica al mondo, in cui storia, arte e natura convivono in ogni angolo, offrendo un'esperienza indimenticabile a chi ama esplorare il patrimonio culturale e paesaggistico.

PROGRAMMA PROVVISORIO DELLE ESCURSIONI

PRIMO GIORNO 30/05/2026

Ore 05:30 partenza da Argenta con pullman

Ore 11:30 Arrivo a Subiaco, borgo italiano in provincia di Roma, famoso per essere legato a San Benedetto da Norcia, che qui visse per un periodo e fondò i suoi primi monasteri. Visita guidata presso Monastero del Sacro Speco, luogo incassato nella roccia, il quale custodisce la grotta dove San Benedetto visse da eremita. È famoso per i suoi affreschi di varie epoche e per la raffigurazione di San Francesco d'Assisi.



Ore 16:30 Partenza per Roma Eur e sistemazione presso hotel American Palace (www.americanpalace.it)

Ore 20:30 Cena e serata libera.



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
Bruno Soldati APS



SECONDO GIORNO 31/05/2026

GRUPPO A

**Trekking Tivoli – Riserva Naturale Monte Catillo (gita intersezionale con CAI di Tivoli).
Accompagnatori: CAI ARGENTA Breveglieri Marco e Toschi Sergio / CAI TIVOLI Sante Garofalo**

Il percorso ad anello è all'interno della bella Riserva Naturale del Monte Catillo a Tivoli. Si parte da Tivoli alta dopo aver parcheggiato in zona Arco di Quintilio Varo o nei dintorni. Dopo un breve tratto di strada asfaltata si imbecca sulla destra il sentiero "Don Nello del Raso", che ci conduce al monte Catillo. Poi si continua per un tratto molto panoramico per incontrare subito la bellissima Sughereta di Sirividola. Si prosegue verso Colle dei Travi passando per Monte Giorgio (498 m). Arrivati ad un bivio si prosegue a sinistra (da qui possibile deviazione alla Fonte Bologna) fino a raggiungere una carrareccia che ci porta all' Arco Naturale. Proseguendo per la carrareccia si torna alla partenza (ultimo tratto asfaltato).



Ore 07:30 Colazione

Ore 08:30 Trasferimento con pullman da hotel a Tivoli

Ore 10:30 Inizio escursione.

Ore 17:00 Fine escursione, rientro in pullman in hotel.

DATI TECNICI ESCURSIONE:

Lunghezza 9,6 km

Dislivello salita 420 mt dislivello discesa 420mt.

Difficoltà E (escursionistico) non presenta difficoltà tecniche ma richiede buon allenamento e passo sicuro.

Durata 5 ore pause escluse

Possibilità di visitare Villa Gregoriana (quota ingresso 10€)

GRUPPO B

**Trekking Urbano dal Circo Massimo al Gianicolo
Accompagnatori: CAI ARGENTA Russo Maria Teresa e Pasti Tiziano**

Il percorso si svolge nel cuore del centro storico di Roma, lungo un itinerario ad anello che attraversa alcuni dei luoghi più iconici e panoramici della città. Si parte dal **Circo Massimo**, con un breve giro esterno dell'antico stadio, per poi dirigersi verso il **Colosseo**, dove si percorre l'intera area dei **Fori Imperiali** fino alla **Colonna di Traiano**. Si prosegue verso l'**Altare della Patria**, con salita alla terrazza per ammirare il panorama sul centro storico, e si raggiunge **Piazza del Campidoglio**, punto di osservazione privilegiato sul **Foro Romano**. Il cammino continua tra palazzi storici e scorci barocchi passando per **Piazza del Quirinale**, la celebre **Fontana di Trevi** e **Montecitorio**.





Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
Bruno Soldati APS



Da qui si raggiunge il **Pantheon** e poi **Piazza Navona**. Nel primo pomeriggio si attraversa **Campo de' Fiori**, cuore popolare di Roma, per poi scendere verso il **Teatro di Marcello** e l'**Isola Tiberina**, con breve sosta panoramica sul Tevere. Superato il ponte, si entra nei vicoli caratteristici di Trastevere fino alla **Basilica di Santa Maria in Trastevere**, una delle più antiche della città. L'ultimo tratto, più "escursionistico", sale sul **Gianicolo**, offrendo ampi scorci su tutta Roma. Il percorso termina al Belvedere del Gianicolo, ideale per la sosta finale.

Ore 07:30 Colazione

Ore 09:00 Partenza dall'albergo per raggiungere metropolitana

Ore 10:00 Inizio escursione.

Ore 18:00 Fine escursione, rientro in metropolitana in hotel.

DATI TECNICI ESCURSIONE:

Lunghezza 12-14 km

Dislivello salita 200 mt dislivello discesa 200mt.

Difficoltà T (turistico) non presenta difficoltà tecniche ma richiede buon allenamento.

Durata 8 ore pause escluse

PER TUTTI

Ore 20:30 Cena e serata libera

TERZO GIORNO 01/06/2026

GRUPPO A

**Trekking anello San Polo dei Cavalieri – Monte Gennaro (gita intersezionale con CAI di Tivoli).
Accompagnatori: CAI ARGENTA Breveglieri Marco e Toschi Sergio / CAI TIVOLI Sante Garofalo**

Dalla Montagna Spaccata si prende il sentiero 303 poi si devia per il 303 E per Fonte Campitello, si prosegue sul 305 per il Pratone e di seguito per la vetta. Al ritorno si prende il 301 e poi il 301 A fino al Pratone. Da qui su un percorso non mappato, si va a Prato Falicchio per poi dirigersi verso Prato Favale con il sentiero 302 per poi ricongiungersi con la Montagna Spaccata



Ore 07:30 Colazione

Ore 08:30 Trasferimento con pullman da hotel a San Polo dei Cavalieri (RM)

Ore 10:30 Inizio escursione.

Ore 17:00 Fine escursione, rientro in pullman in hotel.

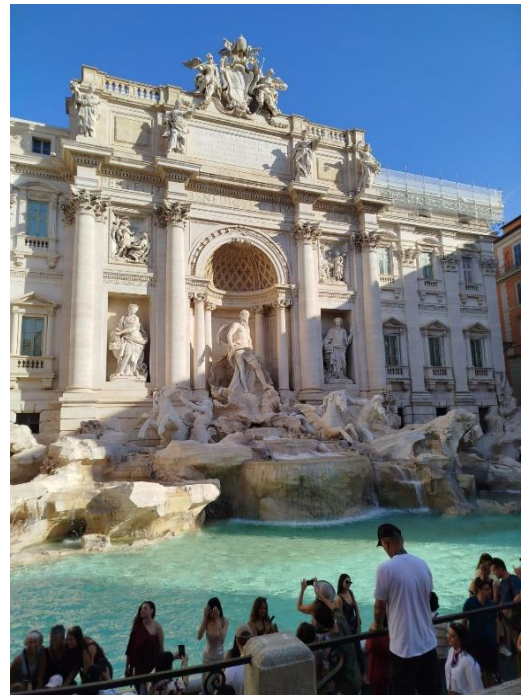
DATI TECNICI ESCURSIONE

Lunghezza 14 km

Dislivello salita 505 mt dislivello discesa 505 mt.

Difficoltà E (escursionistico) non presenta difficoltà tecniche ma richiede buon allenamento e passo sicuro.

Durata 5 h pause escluse





Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
Bruno Soldati APS



GRUPPO B

Trekking Urbano (Vaticano – Barberini)

Accompagnatori: CAI ARGENTA Russo Maria Teresa e Pasti Tiziano

Si parte da **Piazza San Pietro**, con la visita esterna della **Basilica** per poi proseguire lungo **Via della Conciliazione**, e raggiungere **Castel Sant'Angelo**, che si costeggia all'esterno, attraversando poi il **Ponte Sant'Angelo** con le celebri statue del Bernini.

Il cammino prosegue lungo il **Lungotevere Tor di Nona** e attraverso il quartiere Prati, fino a Piazza Cavour. Da qui si attraversa il Ponte Cavour per entrare nel centro storico, percorrendo **Via del Corso** e le vie limitrofe, fino a **Piazza Barberini**, dove si inizia la salita verso **Trinità dei Monti**.

Superata la celebre **Scalinata di Piazza di Spagna**, si continua lungo Via del Babuino fino a **Piazza del Popolo**, da cui si entra nel verde di **Villa Borghese**. Il percorso diventa qui più naturalistico, attraversando viali alberati e punti panoramici, come il **Laghetto di Esculapio**, **Piazzale dei Cavalli Marini** e il **Belvedere del Pincio**, che offre una delle vedute più suggestive su Roma.

Ore 07:30 Colazione

Ore 08:30 Partenza dall'albergo per raggiungere metropolitana

Ore 10:00 Inizio escursione.

Ore 18:00 Fine escursione, rientro in metropolitana in hotel.



DATI TECNICI ESCURSIONE

Lunghezza 14-15 km

Dislivello salita 220 mt dislivello discesa 220 mt.

Difficoltà T (turistico) non presenta difficoltà tecniche ma richiede buon allenamento.

Durata 7,30 h pause escluse

PER TUTTI

Ore 20:30 Cena e serata libera



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
Bruno Soldati APS



QUARTO GIORNO 02/06/2026

Ore 07:30 Colazione

Ore 09:00 Partenza per il rientro ad Argenta.

Ore 11:00 Fermata Cascata delle Marmore

Ore 21:00 arrivo ad Argenta

ABBIGLIAMENTO : comodo ed idoneo alla stagione in corso (a "cipolla"). Per escursioni obbligatorio: scarponcini da trekking comodi e collaudati, alti alla caviglia e con un buon carrarmato, bastoncini telescopici, zaino 20/30 litri, cappellino, occhiali da sole, bandana o foulard, piccolo asciugamano in microfibra, torcia frontale, k-way o antipioggia, crema solare, burro-cacao, busta per i propri rifiuti (il nostro passaggio nella natura deve avvenire senza lasciare tracce: impegniamoci per ridurre al minimo l'impatto ambientale del trekking).

Per trekking urbano, sono consigliate scarpe sportive

INDISPENSABILE: dotarsi sempre di scorta d'acqua, snack, frutta fresca o secca.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Per i soci da un minimo di € 420,000 ad un massimo di € 450,00 (a seconda del numero partecipanti) comprensiva di:

- Viaggio in pullman;
- Pernottamento doppio trattamento di mezza pensione (acqua)
- Tassa di soggiorno
- Visita Monastero del Sacro Speco
- Visita Cascata delle Marmore

- **LA QUOTA NON COMPRENDE:**
- Villa Gregoriana Costo 10 €
- Biglietto autobus e metropolitana:
 - o Biglietto corsa semplice 1,50 € (Valido per 100 minuti dalla prima timbratura. In metropolitana vale per una sola corsa, anche su più linee, senza uscire dai tornelli per effettuare il cambio di linea A-B-B1; oltrepassando i tornelli per effettuare il cambio di linea A-C.)
 - o Biglietto Roma 48 ore (15 €) o 72 ore (22 €): Valido 48/72 ore dalla prima timbratura e per un numero illimitato di viaggi nel territorio di Roma Capitale.

ATTIVITA' RISERVATA AI SOCI CAI

ISCRIZIONI E CAPARRA:

Le iscrizioni si ricevono in sede - via Circonvallazione 21/a - il giovedì dalle ore 21 alle 22:30, oppure presso Russo Maria Teresa. Per motivi organizzativi all'atto dell'iscrizione, viene richiesta una **caparra di 150,00€**

L'ultima data utile per iscriversi è il 20/01/2026

La seconda tranche da 150,00 € ENTRO E NON OLTRE IL 16/04/2026

Saldo finale ENTRO E NON OLTRE IL 10/05/2026

METODO DI PAGAMENTO

Si richiede il pagamento delle quote **ESCLUSIVAMENTE** tramite bonifico bancario

BONIFICO BANCARIO: sul c/c intestato a **Club Alpino Italiano Sezione di Argenta**
IBAN IT20X0707267170000000079402 presso Emilbanca Agenzia di Argenta



Club Alpino Italiano
Sezione di Argenta
Bruno Soldati APS



L'iscrizione è effettiva una volta ricevuta la conferma dagli organizzatori.

Le iscrizioni sono aperte dal 12/11/2025 al 30/11/2025 per i soci CAI sezione Argenta

Dal 01/12/2025 le iscrizioni sono aperte ai soci CAI di altre sezioni

PER MOTIVI LOGISTICI E' PREVISTO UN NUMERO MASSIMO DI 51 PARTECIPANTI.

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI, AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE, IL SOCIO E' TENUTO AD INDICARE A QUALI ESCURSIONI VUOLE PARTECIPARE

DIRETTORI DI GITA:

Russo Maria Teresa 3319985891 (dopo le 18 tramite Whatsapp)
Pasti Tiziano
Breveglieri Marco
Toschi Sergio

Gli orari per le escursioni verranno confermati 15 gg prima della partenza.

È indispensabile rispettare con precisione gli orari di partenza e prevedere una certa flessibilità sugli orari di ritorno.

I prezzi dei vari trasporti pubblici verranno confermati 15 gg prima della partenza

L'iscrizione alla presente escursione comporta l'accettazione integrale del regolamento escursioni della sezione CAI di Argenta, consultabile sul sito www.caiargenta.it o presso la sezione. I non soci CAI, per poter essere assicurati, devono recarsi in sede per firmare il documento della privacy.