



Comune  
Musco diffi



*Il tuo medico sa*  
*Chiama il numero*

**0861 42 04 80**

Miglioriamo insieme la tua

**certastampa.it**

ascolta qu  
le nostre  
notizie

HOME | CONTATTI | SCRIVICI | COLOPHON | DIRETTORE

cerca...

Traduci il sito in



**SottoSopra Store** + **SottoSopra Best**  
fashion and more fashion and more

**70% FINI AL** **MAXI RIASSORTIMENTO & RIBASSI** **70% FINI AL**

**ADSU TERAMO**

SAN NICOLO' A T. (TE) VIA GALILEO GALILEI, 18  
TERAMO CENTRO CORSO SAN GIORGIO, 30

## GRATUITE

Pubblicato: 24 Gennaio 2025

**ESCURSIONI 2025**

**CENTRO SPORTIVO ITALIANO TERAMO**

**ATTIVITÀ GRATUITE**  
Fino ad esaurimento disponibilità con precedenza per i giovani tra i 18 e i 30 anni iscritti all'Università degli Studi di Teramo

**INFO E ISCRIZIONI**  
posti limitati, contatta [adsupretersport@csiteramo.it](mailto:adsupretersport@csiteramo.it) oppure visita il sito [www.csiteramo.it](http://www.csiteramo.it) con il QRCode

**ADSU PRO TER**

**L'UNIVERSITÀ È TERRITORIO**  
ORIENTAMENTO | CULTURA | SPORT | LINGUE | ASSISTENZA ALLA DISABILITÀ

**25 GENNAIO**  
SAN GIACOMO - MONTE GIRELLA - MONTAGNA DEI FIORI  
VALLE CASTELLANA  
Ass. Teknoalp

**9 FEBBRAIO**  
CEPPO - LAGO DELL'ORSO  
ROCCA SANTA MARIA  
Ass. Teknoalp

**30 MARZO**  
PADULA DI CORTINO  
CORTINO  
Freedom to live

**6 APRILE**  
TORRE DEL CERRANO - CALANCHI DI ATRI  
PINETO-ATRI  
Freedom to live

**13 APRILE**  
SENTIERO DI ANNINA E RUBINA  
PIETRACARMELA  
Ass. Teknoalp

**27 APRILE**  
SAN GIACOMO - MONTE GIRELLA - MONTAGNA DEI FIORI  
VALLE CASTELLANA  
Ass. Teknoalp

**18 MAGGIO**  
PADULA DI CORTINO  
CORTINO  
Freedom to live

**ASP1**  
TERAMO

**AVVISO VENDITA IMMOBIL**

**BIO APTA**

**SPACCIO AZIENDA**  
Montorio al Vomano

Il progetto Adu Pro Ter continua a offrire esperienze entusiasmanti per tutti gli amanti della natura e dell'avventura. Dopo il successo delle prime escursioni stagionali, che si sono trasformate in ciaspolate grazie alle nevicate, il CSI Teramo ha pensato di proporre una serie di nuove uscite, tra escursioni, trekking e cicloescursioni, per scoprire la bellezza mozzafiato della provincia teramana.

Grazie alla collaborazione con Teknoalp della guida alpina Pasquale Iannetti e l'associazione Freedom to Live di Pineto, le iniziative proseguono nel 2025 con un calendario ricco di eventi pensati per tutti, a partire dal 9 febbraio. Una vera e propria "bussola" per chi desidera esplorare il territorio in modo autentico e a contatto con la natura, senza tralasciare l'aspetto educativo, sportivo e di socializzazione che contraddistingue il progetto.

## Escursioni e Ciaspolate tra Neve e Natura: Il Programma 2025

Il viaggio attraverso la provincia teramana parte subito con il piede giusto: il 9 febbraio, l'escursione/ciaspolata al Ceppo - Lago dell'Orso nel comune di Rocca Santa Maria (TE) farà immergere i partecipanti nella quiete di un paesaggio innevato, regalando panorami straordinari. La giornata sarà guidata dall'esperta guida alpina Pasquale Iannetti, noto per la sua passione e conoscenza del territorio.

Con l'arrivo della primavera, il programma di Adu Pro Ter si sposterà verso i sentieri più verdi e soleggiati. Il 30 marzo, il trekking a Padula di Cortino offrirà una nuova prospettiva sulla montagna, mentre il 6 aprile si scenderà verso la costa con una cicloescursione che collegherà la suggestiva Torre del Cerrano ai Calanchi di Atri, percorrendo strade panoramiche e immerse nella natura.

Nei giorni successivi, il 13 e il 27 aprile, saranno riproposti gli itinerari già esplorati in inverno (Sentiero Arianna e Rubina, e San Giacomo - Monte Girella), ma in primavera, i colori e i suoni della natura daranno un tocco unico e irripetibile, trasformando questi sentieri in nuove esperienze da vivere.

Il calendario delle escursioni si concluderà il 18 maggio, quando a Padula di

**Farmacia IANNETTI CACCIA & C. SN**  
dei Dottori Simonetta Iannetti ed Alessandro Maria Caccia

- ▶ TAMPONI RAPIDI ANTIGENICI
- ▶ CONTA ANTICORPI CON TEST SIEROL
- ▶ HOLTER PRESSORIO E CARDIACO
- ▶ ECG CON E SENZA REFERTO
- ▶ VACCINAZIONI: COVID E ANTIFLUEN

**CON E ESENZA PRENOTAZION**  
TEL. 0861 411300  
392 4720400  
[farmacia@ianneticaccia.it](mailto:farmacia@ianneticaccia.it)  
TERAMO - V.LE F. CRISPI 1

**BIO APTA**

**SPACCIO AZIENDA**  
**SEMPRE APERTO**  
Montorio al Vomano

**PREZZI DI FABBRICA**  
[www.bioapta.it](http://www.bioapta.it)

**NEXT GEN VISION**

**Cambiamo prospettiva**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TERAMO



Sasso e Monti della Laga, un'occasione unica per scoprire la biodiversità e la bellezza di uno dei parchi naturali più affascinanti d'Italia.

Ogni escursione proposta è pensata per essere accessibile a tutti, con un livello di difficoltà medio (E - Escursionistico). Questo significa che anche i principianti e le famiglie possono partecipare senza timore, approfittando della presenza delle guide esperte che accompagneranno i partecipanti lungo i percorsi. Un aspetto che rende il progetto Adsu Pro Ter ancora più interessante è la possibilità di partecipare gratuitamente a tutte le escursioni, rendendo l'iniziativa aperta davvero a tutti, senza barriere economiche.

Oltre all'aspetto fisico e naturalistico, ogni uscita sarà anche un'opportunità per socializzare e conoscere nuove persone, in un ambiente accogliente e rilassato, dove la bellezza dei luoghi e la passione per la natura sono i veri protagonisti.

I Dettagli dell'Offerta: Escursioni, Trekking e Cicloescursioni

Ogni uscita è stata pensata per valorizzare il paesaggio e le risorse naturali del territorio teramano, con itinerari che spaziano dalla montagna alla costa, dalle vette innevate ai sentieri che si animano con la primavera. Ecco il calendario completo delle escursioni:

#### CALENDARIO ESCURSIONI 2025:

San Giacomo - Monte Girella - Montagna dei Fiori

Valle Castellana

25 gennaio 2025

Teknoalp

Escursione Livello medio

Ceppo - Lago dell'Orso

Rocca Santa Maria

9 febbraio 2025

Teknoalp

Escursione Livello medio

Padula di Cortino

Cortino

30 marzo 2025

Cerrano Outdoor

Escursione Livello medio

Torre del Cerrano - Calanchi di Atri

Rocca Santa Maria

**AFFITTASI LOCA**  
**300 mq CIRCA**  
**PIANO TERRA**

**LIBERO DA GENNAIO 2025**

15 metri da Palazzo Provincia

**📞 334 9827180**



**COWORKIN**  
**ANFITEATRO**



6 aprile 2025

Cerrano Outdoor

Escursione e Cicloescursione Livello medio

Sentiero di Annina e Rubina

Pietracamela

13 aprile 2025

Teknoalp

Escursione Livello medio

San Giacomo - Monte Girella - Montagna dei Fiori

Valle Castellana

27 aprile 2025

Teknoalp

Escursione Livello medio

Padula di Cortino

Cortino

18 maggio 2025

Cerrano Outdoor

Escursione Livello medio

Ogni escursione, con il suo mix di natura, storia e bellezza paesaggistica, rappresenta una piccola avventura che arricchirà l'anima e rigenererà il corpo. Non solo un'opportunità di svago, ma anche un'occasione di apprendimento e di connessione con l'ambiente naturale.

Iscrizioni e Dettagli Logistici

Tutte le escursioni sono gratuite, ma i posti sono limitati, quindi è fondamentale iscriversi per tempo. Per maggiori informazioni e per prenotare la propria partecipazione, è possibile scrivere a [adsuprotersport@csiteramo.it](mailto:adsuprotersport@csiteramo.it). Non perdere l'opportunità di vivere il tuo territorio in modo autentico e coinvolgente.

*Condividi sui social*

FACEBOOK

EMAIL

WHATSAPP

TELEGRAM





**ASD ENERGIA NE**

**DOWN  
TOWN**

VICO DEL NARDO, 12

clicca qui  
per trovare  
...l'**Europa**



**Groupama**

**Assicurazioni**

AGENZIA GENERALE

**LUIGI  
DI BATTISTA & C**

**IL CRITICON**



**+17°** +17°  
C +8°

**Teramo**  
Lunedì, 27

Martedì		+16°	+9°
Mercoledì		+13°	+6°
Giovedì		+13°	+6°
Venerdì		+12°	+6°
Sabato		+10°	+5°
Domenica		+7°	+3°

Vedi le previsioni a 7 ...