

"Sul Cervino della Ciociaria"
Il Monte Cacume 1095 m. da Patrica
Domenica 22 Aprile



Escursione tranquilla sul monte Cacume, cima che, seppure non è molto alta, per la sua forma e per la sua posizione isolata vien chiamata il Cervino della Ciociaria. Il percorso si svolge in parte tra boschi di castagni, faggi e lecci. Sulla cima troveremo una croce alta 14 m. e del peso di 50 quintali eretta nel 1903, insieme alla piccola chiesa, dagli abitanti di Patrica.

Il panorama dal cima spazia fino ai monti delle Mainarde.

In caso di mancato raggiungimento del numero minimo per effettuare il pullman, la gita verrà effettuata con le auto private, pertanto, al momento della prenotazione, si prega comunicare l'eventuale auto da mettere a disposizione.

Portare un cambio completo di scarpe da lasciare sul pullman.

Utili i bastoncini telescopici.

Pranzo al sacco

CARATTERISTICHE ESCURSIONE

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| <i>Difficoltà</i> | E |
| <i>Dislivello</i> | 680 m |
| <i>Lunghezza</i> | 12 Km circa |
| <i>Tempi</i> | h 2.30 salita - h 1.50 discesa |

LUOGO E ORA APPUNTAMENTI

Appuntamento: piazzale Partigiani (stazione Ostiense) 🕒 h 7.30

PER PRENOTARTI

AV Alessandro Maria Ponti ☎349 1853779

aleponti2@gmail.com

AV Alessandra Delfiore ☎328 4122535 (dopo le ore 18)

alewfp@hotmail.com

15 euro pullman (da pagare 3 giorni prima tramite bonifico bancario)

IT 34 S 02008 32974 001456716212

Alessandro Maria Ponti

10 euro escursione (sul pullman)

NOTE: (1) Tessera Federtrek obbligatoria, da esibire su richiesta (2) Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni meteo, ambientali, logistiche (3) in caso di non raggiungimento numero minimo per pullman l'escursione verrà effettuata in auto private. Le spese di viaggio saranno divise tra gli occupanti dell'auto con eccezione del guidatore

INFORIDEA per il sociale :

Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Uganda e Kenya. Parte dell'incasso verrà ad essa devoluto.

Norme di Comportamento

- 1. Rispetta l'ambiente:** evita assolutamente di abbandonare rifiuti, di prelevare esemplari di specie protette, di porre in atto comportamenti che potrebbero provocare gravi danni (soprattutto incendi), di lasciare scritte inutili, di danneggiare cartelli e, più in generale, di compiere atti di vandalismo che, se sono sempre odiosi, in montagna lo sono in misura ancora maggiore.
- 2. Rispetta gli animali:** non spaventarli, non toccare i cuccioli che dovessi incontrare (i genitori potrebbero non riconoscerli più), tieni al guinzaglio i cani che ti accompagnano, soprattutto in prossimità dei pascoli.
- 3. Rispetta le persone che ti accompagnano:** l'escursione non è una corsa contro il tempo ed una particolare attenzione va riservata a coloro che possono incontrare maggiori difficoltà fisiche. Se affronti passaggi difficili, comportati con la massima prudenza, per evitare di provocare danni agli altri (in particolare, presta attenzione ai sassi mobili e, se ne fai precipitare qualcuno, avverti subito gridando chi potrebbe trovarsi sulla sua traiettoria). Cura la tua preparazione fisica e tecnica, per evitare di procurare agli altri inutili preoccupazioni, disagi e rischi.
- 4. Rispetta le persone che incontri:** è sempre buona norma salutarle, perché qui nessuno è un estraneo; se ti vengono chieste informazioni, offri-le in modo preciso ed obiettivo, evitando di minimizzare rischi ed impegno connessi con percorsi che conosci o di spacciare come sicure indicazioni di cui non sei certo.
- 5. Rispetta il lavoro di chi vive in montagna:** in particolare, rispetta i pascoli, camminando accuratamente entro le tracce di sentiero che li attraversano.
- 6. Rispetta la tranquillità dei luoghi,** evitando di produrre rumori inutili e schiamazzi inopportuni (che potrebbero anche provocare inutili allarmi, o coprire le grida di chi si trova in difficoltà o pericolo).
- 7. Rispetta te stesso e chi lavora per la tua sicurezza,** verificando accuratamente il tuo stato di salute, assumendo tutte le informazioni sulle condizioni meteorologiche ed ambientali e curando con il massimo scrupolo l'equipaggiamento e l'abbigliamento prima di intraprendere un'escursione; informati accuratamente sulle caratteristiche del percorso che intendi intraprendere e sui pericoli connessi; evita, infine, percorsi di livello superiore ai tuoi limiti tecnici e fisici, per non esporre ad inutili rischi te stesso e chi dovrebbe soccorrerti in caso di necessità.
- 8. Rispetta le persone che lasci a casa e quelle che potrebbero venire alla tua ricerca,** lasciando informazioni accurate sul percorso che effettuerai, anche nei rifugi per i quali passi.
- 9. Rispetta la funzione e le norme dei rifugi in cui ti fermi,** leggendo con attenzione il relativo regolamento.
- 10. Rispetta bivacchi e rifugi incustoditi,** evitando di danneggiarne la struttura o la dotazione