

ESCURSIONI



domenica 6 Febbraio

Per informazioni e prenotazione rivolgersi a
AEV Sabina Bonini ☎ 349 2524145

Appuntamento
h 10:00 Campo Staffi (davanti al Ristorante La Genziana)

SVILUPPO PERCORSO: Ad anello

DIFFICOLTA': E

DISLIVELLO: m 260

LUNGHEZZA: km 8.5

www.inforideeinmovimento.org



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

ESCURSIONI

PARCO NATURALE REGIONALE

DEI MONTI SIMBRUINI

Magnifico percorso ad anello in una delle più belle e incontaminate zone del *Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini* in cui si alternano tratti di bosco e ampie radure, tra Campo Staffi e il Rifugio di Campo Ceraso al confine tra Lazio e Abruzzo.

Si lasciano le macchine a Campo Staffi (1785m) e si scende per un sentiero nella fitta faggeta di Monna della Forcina fino ad arrivare al Rifugio di Campo Ceraso (1560m) posto ai margini dell'omonimo pianoro, dove sarà possibile scorgere il Volubro innevato. Dopo una sosta pranzo il nostro itinerario ad anello prosegue risalendo il bosco, fino a riportarci nuovamente a Campo Staffi. Pranzo al sacco.

Possibilità di noleggiare le ciaspole presso la sede Inforidea (8,00€) in Viale Giulio Agricola 33 - Tel. 06 95225465

TRASPORTO: Auto proprie

COSA PORTARE: almeno 1- 1,5 lt d'acqua. Pranzo al sacco. Bastoncini da trekking. Zainetto adeguato (25/30 lt) , non presentarsi con zainetti scolastici o da città.

ABBIGLIAMENTO: scarpe da trekking con vibram ben conservato obbligatorie, ghette, berretto, occhiali da sole e protezione solare. E' consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti ed antivento/antipioggia.

AVVERTENZA: l'escursione può subire variazioni a discrezione degli accompagnatori, e gli stessi si riservano la facoltà di escludere dall'escursione chi non si presenta con l'attrezzatura richiesta.

I partecipanti devono essere in buone condizioni fisiche, e non avere subito di recente traumi fisici. Per qualsiasi problema o dubbi, contattare l'accompagnatore.



ESCURSIONI

Contributo associativo di partecipazione €10,00 con “Tessera Ordinaria” FederTrek, da esibire alla partenza.

La partecipazione all'escursione è confermata solo dopo un contatto telefonico o l'invio di messaggio.

Importanti regole da rispettare per partecipare alle nostre escursioni in sicurezza riguardo il COVID-19

- **Obbligatorio avere sempre con sé** più di una **mascherina e soluzione alcolica disinfettante** secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle **mascherine di ricambio** e non rimanere sprovvisti.
- **Essere in possesso del Green Pass**
- **Essere autosufficiente** per quanto riguarda cibo e acqua.
- **Vietato** scambiarsi oggetti di qualsiasi tipo (cibo, bastoncini, cellulare, ecc.)
- Durante la camminata, mantenere la distanza di sicurezza di almeno **2 metri di raggio (due braccia e poco più)**, per via della respirazione che si fa più profonda e vigorosa durante l'attività motoria. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non è possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione al proprio fisico
- **I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi**
- **L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza**



INFORIDEA
idee in movimento



Associazione Affiliata
FederTrek
Escursionismo e Ambiente

