

ESCURSIONI



CIASPOLANDO TRA I BOSCHI INNEVATI DI CAMPAEGLI

Sabato 13 Marzo

Per informazioni e prenotazione rivolgersi a

AEV Sabina Bonini ☎ 349 2524145

AEV Gian Luca Paloni ☎ 348 2993351

Appuntamento

h 9:30 Campaegli, Piazzale dell'amicizia (dove finisce la strada)

SVILUPPO PERCORSO: Ad anello

DIFFICOLTA': E

DISLIVELLO: m 300

LUNGHEZZA: km 10

www.inforideeinmovimento.org



INFORIDEA
idee in movimento



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 DEI MONTI SIMBRUINI

Un bellissimo percorso ad anello con continui saliscendi tra le faggete e i pianori carsici innevati del *Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini*. Si parte da Campaegli per immergerci subito nel bosco incantato ricoperto di neve e con diversi saliscendi, tra radure e faggete, si raggiunge la località *Tre Confini*, un valico tra i confini di Cervara di Roma, Camerata Nuova e Subiaco. Si prosegue il nostro anello passando per *Campo Buffone* per poi tornare alle nostre macchine. Pranzo al sacco.

La particolarità di questa ciaspolata sta nel poter provare gratuitamente il confort delle calzature GORE-TEX per tutta la durata dell'escursione insieme a RRTrek – Il Rifugio Roma dove è possibile prendere le scarpe il giorno precedente l'escursione.

Possibilità di noleggiare le ciaspole andando di persona presso la Sede (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. Ciaspole. 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, 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,



INFORIDEA
idee in movimento



Associazione Affiliata
FederTrek
Escursionismo e Ambiente



ESCURSIONI

contattare l'accompagnatore

Contributo associativo di partecipazione €10,00 con "Tesserina Ordinaria" FederTrek, da esibire alla partenza.

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

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 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

