

# ESCURSIONI



## DOLCE AUTUNNO SUI MONTI SIMBRUINI M. AUTORE (1855 M)

### sabato 12 Ottobre

Appuntamento ore 8:00 Metro A “Anagnina” di fronte distributore Q8

**Per informazioni e prenotazione rivolgersi agli accompagnatori**

AEV Sammuri Fabio 329 3347487 - mail: [fsammuri@yahoo.it](mailto:fsammuri@yahoo.it);

<https://www.facebook.com/fabio.sammuri>

AEV Landriani Rita 344 0471560 – mail: [m.landriani@yahoo.it](mailto:m.landriani@yahoo.it)

<https://www.facebook.com/maria.landriani>

[www.inforideeinmovimento.org](http://www.inforideeinmovimento.org)

Contributo associativo di partecipazione euro 10 con “Tessera Ordinaria” FederTrek, da esibire alla partenza. La partecipazione all'escursione è confermata solo dopo un contatto telefonico o l'invio di una e-mail.



**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



Percorso auto:

Autostrada a24/25 Roma L'Aquila, uscita Vicovaro/Mandela, percorrere la sublacense in Direzione di Subiaco. Poco prima del paese, seguire la deviazione per Monte Livata e Campo dell'Osso (1630 m), dove parcheggeremo.

Gruppo: Monti Simbruini – Monte Autore (1855 m)

Provincia: Frosinone

Punto di partenza: Campo dell'Osso (1630 m)

Dislivello totale di salita: 350 m

Tempo di salita: 2,30h

Totale: 5,0 h (a/r con la sosta per il pranzo)

Difficoltà: E

Lunghezza: circa 10 Km. Percorso ad anello

I secolari faggi dei Simbruini in questo periodo infuocano le loro chiome che appaiono sgargianti e vestono i colori dell'Autunno. Ogni anno offrono agli occhi degli escursionisti uno straordinario spettacolo. Andremo camminando verso la cima del Monte Autore dove potremo godere di una vista spettacolare sulle valli sottostanti, effettuando un percorso ad "anello", transitando per la "Monna dell'Orso" e costeggeremo una cresta mozzafiato.

Potremo concludere la nostra escursione con una "dolce" merenda a base di miele presso la "Mieleria nel Bosco".



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

TRASPORTO: auto proprie

COSA PORTARE: almeno 1/ 1,5 ltd'acqua. Pranzo al sacco. Bastoncini da trekking.

Zainetto adeguato (almeno 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, contattare l'accompagnatore.



**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.