

# ESCURSIONI



## domenica 16 Maggio

**Per informazioni e prenotazione rivolgersi agli accompagnatori**  
AEV Sabina Bonini ☎ 349 2524145

### **Appuntamento**

h 9;30 a San Polo dei Cavalieri, P.zza Marconi poi con le macchine tutti insieme ci spostiamo a Montagna Spaccata

**SVILUPPO PERCORSO:** A/R

**DIFFICOLTA':** E

**DISLIVELLO:** m 300

**TEMPO DI PERCORRENZA:** h 4:00

**LUNGHEZZA:** km 10

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

## MONTI LUCRETILI

Uno dei posti più suggestivi nelle immediate vicinanze di Roma all'interno del Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili. Da San Polo dei Cavalieri seguendo un sentiero molto ombreggiato, si raggiunge il piano carsico chiamato Pratone dove andremo alla ricerca di questi meravigliosi alberi incantati dalle forme più strane in un ambiente ricco di animali al pascolo. Il percorso è costituito da leggeri saliscendi ma su un terreno molto sassoso, che si snoda all'interno di un imponente faggeta costituita da alberi secolari che sembrano avvolgerci con i loro rigogliosi rami. Pranzo al sacco.

### **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**



**INFORIDEA**  
idee in movimento



Associazione Affiliata  
**FederTrek**  
Escursionismo e Ambiente



**ESCURSIONI**

# ESCURSIONI

- **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**

**TRASPORTO:** Auto proprie

**COSA PORTARE:** almeno 2 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 alte alla caviglia con vibram ben conservato obbligatorie, berretto, occhiali da sole e protezione solare. E' consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti e 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 e chi non si attiene alle regole. I partecipanti devono essere in buone condizioni fisiche, e non avere subito di recente traumi fisici. Per qualsiasi problema o dubbi, contattare l'accompagnatore.

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

**Escursione a numero chiuso. Obbligatorio prenotarsi.**

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



**INFORIDEA**  
idee in movimento

