

ESCURSIONI



domenica 23 Maggio

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

Appuntamento

h 10:00 Campo dell'Osso (Livata) davanti al Ristorante
"Cristallo di neve"

SVILUPPO PERCORSO: Ad anello

DIFFICOLTA': E

DISLIVELLO: m 450

TEMPO DI PERCORRENZA: h 4:00

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 piacevole itinerario molto panoramico nell'immensa faggeta del Parco Naturale dei Monti Simbruini.

Partendo da Campo dell'Osso si prende un facile sentiero che si snoda tra diverse doline e attraversa la valle passando accanto agli impianti sciistici. Una breve salita nella suggestiva faggeta ci porta alle *Vedute di Monte Autore* e un ultimo strappetto ci conduce infine sulla cima del monte dove si gode di un panorama gradevolissimo a 360° al confine tra Lazio e Abruzzo e se siamo fortunati vedremo anche il mare. Si prosegue scendendo nella parte orientale del monte seguendo il "sentiero dei pellegrini" (esposto) che conduce sulla lunga cresta di Monna dell'Orso che si affaccia sulla valle del Simbrivio, per poi ridiscendere verso le nostre macchine. Pranzo al sacco.

Il percorso in alcuni tratti esposto, non è adatto a chi soffre di vertigini.

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**, 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.

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.



ESCURSIONI

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 alcoolica 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



Associazione Affiliata
FederTrek
Escursionismo e Ambiente

