

# ESCURSIONI



## CIASPOLANDO SUL MONTE AUTORE

domenica 3 marzo 2019

1° Appuntamento: ore 8:00 - Metro Anagnina - via Tuscolana- (Distributore Q8)  
2° Appuntamento: ore 10.00 - Campo dell'Osso (Livata) davanti al Ristorante  
"Cristallo di neve"

Percorso ad anello - Difficoltà E - Dislivello 300m - Lunghezza 8 Km  
Intera giornata - pranzo al sacco

Quota di partecipazione € 10,00 - Tessera Federtrek obbligatoria (da esibire alla partenza)  
Noleggio ciaspole (€ 8.00 ) c/o sede Inforidea - Viale Anicio Gallo, 34 – Roma

**Info e prenotazioni:** Sabina Bonini 349 2524145  
AV Maria Rita Landriani 344 0471560

**Gli accompagnatori possono decidere di variare il programma in funzione delle condizioni meteo, ambientali, logistiche**



**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



Facile ciaspolata ad anello che ci porterà sulla vetta del **Monte Autore**, nel **Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini**.

Si parte da **Campo dell'Osso** (1550m) dove lasceremo le macchine, si prende quindi un 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** (1760m) e un ultimo piccolo strappo ci porta infine sulla cima del monte (1855m) dove potremo ammirare un meraviglioso panorama al confine tra Lazio e Abruzzo. Dopo esserci riposati e rifocillati con il nostro pranzo al sacco, continueremo il nostro percorso ad anello passando per la sterrata di **Campo Minio** fino a tornare alle nostre macchine.

## Che cosa portare

**Obbligatori:** Scarponi da trekking in gore-tex alti alla caviglia con suola in vibram, bastoncini telescopici, ghette, guanti termici e impermeabili, pantaloni lunghi e giacca in materiale impermeabile e traspirante, calze da trekking.

**Consigliati:** cappello in pile, scaldacollo, crema protezione solare, bevanda calda, 1/1,5 lt di acqua

## Note

Spostamenti con auto private. Le spese di viaggio saranno ripartite tra gli occupanti dell'auto a eccezione del guidatore.



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.