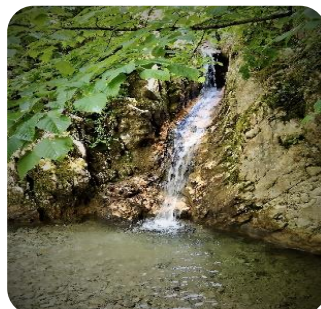


# ESCURSIONI



**ROCCANTICA: LE VIE DELLO SPIRITO TRA  
EREMI E NATURA**

## Sabato 26 MARZO

**Per informazioni e prenotazione rivolgersi a**  
AEV Simonetta Rossi ☎ **3398261880**  
AAEV Carla Cianchetti ☎ **3491687415**

**Appuntamento**

h 9:00 Roccantica Parcheggio all'ingresso del paese

**SVILUPPO PERCORSO:** A/R in parte ad anello

**DIFFICOLTA':** E

**DISLIVELLO:** m 400

**LUNGHEZZA:** km 13

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



**INFORIDEA**  
*idee in movimento*



Associazione Affiliata  
**FederTrek**  
Escursionismo e Ambiente



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

## **COSA ASPETTARSI:**

Partendo dallo stupendo borgo medievale di Roccantica ci inoltreremo dopo pochi passi in un rigoglioso bosco, considerato luogo di culto dell'antico popolo dei Sabini, che venerava la Dea Vacuna, divinità delle acque e dei boschi, e luogo sacro per i cristiani, poiché alcuni eremiti decisero di rifugiarsi in questi luoghi alla ricerca del silenzio e della meditazione.

Sotto l'ombra di antichi lecci, faggi, querce raggiungeremo un vecchio mulino, completamente immerso in una natura incontaminata dove l'unico suono è lo scroscio dell'acqua. Dopo una prima sosta, riprenderemo il cammino fino all'eremo rupestre di San Leonardo, dell'VIII secolo d.C. completamente incastonato nella roccia, per poi continuare per il sentiero che conduce all'eremo di San Michele. Qui sosteneremo per il pranzo, per poi seguire per le pozze del Diavolo, un luogo altamente suggestivo per la sua bellezza.

Il percorso, di media difficoltà, è in parte ad anello e ci ricondurrà nella parte alta del suggestivo borgo, che sembra essere avvolto in una atmosfera senza tempo.

**TRASPORTO:** Auto proprie

**COSA PORTARE:** almeno 1- 1,5 lt d'acqua. Pranzo al sacco. Bastoncini da trekking. Zainetto giornaliero



# ESCURSIONI

**ABBIGLIAMENTO:** scarpe da trekking con vibram ben conservato obbligatorie. 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

## **COSTI:**

Contributo associativo di partecipazione € 10,00 se in possesso della "Tessera Ordinaria" FederTrek, da esibire alla partenza.

Tessera obbligatoria da sottoscrivere per i nuovi soci al costo di € 15,00 ( per i minori € 5,00) , valida un anno dalla data di emissione, consente di partecipare alle escursione di tutte le associazioni appartenenti alla Federtrek

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

## **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**



**INFORIDEA**  
idee in movimento



# ESCURSIONI

**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



**ESCURSIONI**