



Data Escursione: dal **05-03-2017** al **05-03-2017**

## Tabella Tecnica

Proposta da :	A.P.E. ROMA
Tipologia :	
Dislivello :	230 m
Ore :	2.5 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	6 km

### Descrizione

Da campo dell'Osso (1630 mt slm) a Monte Autore (1855 mt slm) (Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini)

"Prima di amare impara a camminare sulla neve senza lasciare traccia"  
(Proverbio turco)

Info sul percorso: Arrivati in localita Campo dell'Osso (Subiaco-Livata) si posteggiano le auto davanti il noleggio attrezzature sportive.

Noleggiata l'attrezzatura si inizia a camminare lungo un sentiero battuto, molto largo, chiuso al traffico che costeggia la strada asfaltata, dopo poco si raggiungono gli impianti di risalita di Monna dell'Orso (1612 mt slm), da qui una morbida salita ci immette nel bosco, si passa accanto un'area pic nic e un'osservatorio astronomico.

Salendo ancora si raggiunge la localita Le Vedute (1747 mt slm), qui un quadrivia incrocia altri sentieri, tenendoci a sinistra si continua a salire verso la vetta dell'Autore.

Il ritorno si puo fare percorrendo lo stesso percorso, oppure tornati alle Vedute verso destra, dove si incrocia un percorso più lungo e selvaggio che attraversa la cresta di Cesa Zoppa.

**Accompagnatore1:** AEV FederTrek Accompagnatori

**Cell:**

**Accompagnatore2:**

**Cell:**

**Informazioni:** Camminare con le Ciaspole: le ciaspole rappresentano le moderne racchette da neve, che accompagnano la storia dell'uomo da quando ha iniziato a oltrepassare le montagne per trovare ambienti più favorevoli.

Avanzare con le ciaspole in un ambiente innevato non è difficile o impossibile, anzi consigliamo vivamente a tutti di provare questa esperienza, la ciaspola, montata saldamente ai vostri scarponi simula il movimento naturale del piede passo dopo passo, certo avrete dei grossi affari di plastica sotto i piedi e andrete avanti un po a ....papera ma, l'affascinate e mozzafiato inverno dei Simbruini non vi fara notare la differenza, provare per credere.

**Cosa Portare:** Abbigliamento comodo adatto alla stagione e alla neve, non serve abbigliamento da sci ma meglio se in materiale impermeabile e isolante, pile, giacca a vento e k-way, sciarpa e cappellino di lana, pranzo a sacco, borraccia, scarpe/scarponi da trekking, bastoncini telescopici o da nordic walking. Consigliamo un cambio di calzoncini e pantaloni.

Utile ma non indispensabile: Ghettoni.

Info Noleggio: per info su costi noleggio scrivete a [aperoma.info@gmail.com](mailto:aperoma.info@gmail.com)

**IMPORTANTE:** DATA LA FORTE RICHIESTA DI CIASPOLE IN QUESTO PERIODO, SOPRATTUTTO LA DOMENICA. INVITIAMO TUTTI I PARTECIPANTI A COMUNICARE LA PROPRIA PARTECIPAZIONE SCRIVENDO A [APEROMA.INFO@GMAIL.COM](mailto:APEROMA.INFO@GMAIL.COM), INDICANDO LA PRESENZA DI BAMBINI, PS PER CHI VUOLE E' POSSIBILE NOLEGGIARE GLI SCI DI FONDO E FARE L'INTERA ESCURSIONE CON QUESTI.

Appuntamento: Appuntamento ore 07:30 a Casetta Rossa, Via Magnaghi 14 - Garbatella

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.