

**Data Escursione:** dal 20-11-2019 al 20-11-2019**Tabella Tecnica**

| | |
|-------------------------|--|
| Proposta da : | NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale |
| In collaborazione con : | FederTrek - Escursionismo e Ambiente APS |
| Tipologia : | |
| Dislivello : | 350 m |
| Ore : | 7 ore |
| Difficoltà : | E |
| Lunghezza : | 15 km |

Descrizione Una bella escursione a due passi da Roma . Il lago di Martignano con i suoi colori e la sua tranquillità sarà la nostra meta. Senza metterci nel traffico utilizziamo il treno FM3 che ci porta da Roma alla stazione di Cesano con lo stesso biglietto/abbonamento metropolitano. Giunti alla stazione di Cesano partiamo a piedi tra le campagne e gli orti di Anguillara per raggiungere il Lago di Martignano. Giunti sulla spiaggia ci aspetta un meritato riposo sulle sponde del lago. La natura ci mette la vegetazione , il prato , la spiaggia, il lago e speriamo il sole. . **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE € 10.00. PER CHI FA' LA PRIMA TESSERA O RINNOVO NON PAGA L'ESCURSIONE GIORNALIERA CARATTERISTICHE TECNICHE ESCURSIONE:** Difficoltà: E Lunghezza: 15 km Dislivello: 350 mt Percorso ad anello **APPUNTAMENTO:** ore 9.15 Stazione di Cesano di Roma **INFO E PRENOTAZIONI:** AEV Gianni Onorati Prenotare su whatsapp al 3283712494 **COME VESTIRSI:** Abbigliamento da trekking, obbligatori scarponcini da escursionismo e mantella da pioggia. Nello zaino è bene riporre sempre: guanti, cappello, occhiali da sole, crema solare, acqua (almeno un litro e mezzo) e pranzo al sacco. Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera Federtrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza 15,00 euro, validità 365 gg dalla data di emissione) Per le altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni**Cell:** 3283712494**Accompagnatore2:****Cell:**

Informazioni: PER CHI FA' LA PRIMA TESSERA O RINNOVO NON PAGA L'ESCURSIONE GIORNALIERA CARATTERISTICHE TECNICHE ESCURSIONE: Difficoltà: E Lunghezza: 15 km Dislivello: 350 mt Percorso ad anello **APPUNTAMENTO:** ore 9.15 Stazione di Cesano di Roma **INFO E PRENOTAZIONI:** AEV Gianni Onorati Prenotare su whatsapp al 3283712494 **COME VESTIRSI:** Abbigliamento da trekking, obbligatori scarponcini da escursionismo e mantella da pioggia. Nello zaino è bene riporre sempre: guanti, cappello, occhiali da sole, crema solare, acqua (almeno un litro e mezzo) e pranzo al sacco. Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera Federtrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza 15,00 euro, validità 365 gg dalla data di emissione) Per le altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it

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.