



Data Escursione: dal 04-07-2020 al 04-07-2020

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	850 m
Ore :	7 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	12 km

Descrizione Una traversata molto panoramica che partendo dal borgo di Castrovalva, arroccato ad 850 mt all'uscita delle Gole del Sagittario, raggiunge la storica via di spostamento delle greggi in transumanza verso la lontana Puglia. Proseguendo per una ripida salita, si raggiunge il Valico de La Cona e la Chiesetta dell'Incoronata a 1426 mt da cui si apre improvvisamente un sorprendente affaccio sul Lago di Scanno e sulle cime del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise. Monte Marsicano, Monte Godi, Serra Rocca Chiarano, Monte Greco saranno solo alcune delle vette che vedremo a contorno del bacino del Lago. Il sentiero di ritorno ci porterà prima a scendere verso i Piani di Castro per poi risalire verso Colle Martino, sulla cima del quale potremmo ammirare la Valle del Sagittario in un impressionante strapiombo proprio sotto il nostro sentiero. Proseguendo per una cresta a tratti rocciosa ed a tratti boscosa raggiungeremo il Monte Sant'Angelo e da qui di nuovo a Castrovalva attraverso una ripida ed impegnativa discesa. **DATI TECNICI ESCURSIONE NON ADATTA A CHI SOFFRE DI VERTIGINI** Lunghezza : Km 12 km Difficoltà: EE Dislivello : 850 m Tempo percorrenza : 7 ore **ABBIGLIAMENTO NECESSARIO** Per la tipologia del percorso sono assolutamente necessari gli scarponi da trekking sopra la caviglia. Escursionisti con altra tipologia di scarpe non potranno essere ammessi. **ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO** Bastoncini e pantaloni lunghi da trekking, giacca a vento leggera o guscio leggero, maglie a maniche corte, pile leggero, fascia frontale, occhiali da sole, guanti leggeri. Crema solare Pranzo al sacco con acqua minimo 2 litri, frutta secca, panino/i **ACCOMPAGNA** AEV Emilio Petri – 344 119 7571 **APPUNTAMENTO:** Ore 9.00 ad Anversa degli Abruzzi (AQ) - Piazza Gianvincenzo Belprato **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE € 10** **INFO E PRENOTAZIONI:** AEV Emilio Petri – 344 119 7571 **PER PRENOTARSI: CONTATTARE IL NUMERO 344 119 7571** Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Tessera FederTrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza 15,00 euro, validità 365 gg dalla data di emissione). Per altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it Il tesserato ha letto e approva il seguente elenco di misure di sicurezza, di impegnarsi a metterlo in atto in occasione dell'escursione in data odierna e dichiara altresì di liberare gli accompagnatori FederTrek da qualsivoglia responsabilità in merito al rischio di contagi. L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per assicurare il rispetto delle condizioni di sicurezza. **NON** si può prendere parte all'escursione per una qualsiasi delle seguenti ragioni: · se prima di una escursione si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore); · se si ha avuto contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti l'escursione; · se non si è prenotata per tempo la partecipazione all'escursione (non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni sono state organizzati sulla base del numero dei prenotati). Come organizzarsi per partecipare all'escursione: · 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. · I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi. Quale distanza tenere dai compagni di escursione: · Con i propri compagni di escursione mantenere sempre la distanza di sicurezza di almeno 1 metro di raggio (poco più di un braccio). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. · Durante la camminata mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. Come ridurre il rischio di contagio: · Non toccarsi occhi, naso e bocca. Ci si infetta facilmente con i patogeni se portati a contatto con le mucose. · Indossare la mascherina, meglio se chirurgica, soprattutto nei momenti di sosta e laddove si sia costretti ad avvicinarsi. · Durante la camminata igienizzare spesso le mani con una soluzione disinfettante, e farlo in particolar modo nel momento di manipolare cibo e bevande. · Portare guanti monouso, da utilizzarsi esclusivamente in caso di necessità. · Se si utilizzano i bastoncini per la camminata, usare sempre le proprie o di un congiunto. · Evitare di affollarsi nei momenti di stazionamento o in prossimità di una strettoia. · Non scambiare cibo e/o bevande con i compagni di escursione. · Manipolare solo il proprio smartphone e non passarlo o farlo manipolare ad un compagno di escursione. · Informarsi sulla difficoltà del percorso e valutare con prudenza la tua forma fisica: dopo un periodo di inattività potresti non essere così preparato come pensi. Mostra meno Sport Organizzatore Metti in evidenza il tuo evento Promuovi il tuo evento per vendere più biglietti. Anversa degli Abruzzi 41,993440, 13,803700 Partecipa con gli amici Mostra tutti Popolari tra gli amici Privacy · Condizioni · Pubblicità · Scegli tu! · Cookie · ·

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: ACCOMPAGNA AEV Emilio Petri – 344 119 7571 **APPUNTAMENTO:** Ore 9.00 ad Anversa degli Abruzzi (AQ) - Piazza Gianvincenzo Belprato **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE € 10** **INFO E PRENOTAZIONI:** AEV Emilio Petri – 344 119 7571 **PER PRENOTARSI: CONTATTARE IL NUMERO 344 119 7571** Gli itinerari potranno subire

variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Tessera Federtrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza 15,00 euro, validità 365 gg dalla data di emissione). Per altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it Il tesserato ha letto e approva il seguente elenco di misure di sicurezza, di impegnarsi a metterlo in atto in occasione dell'escursione in data odierna e dichiara altresì di liberare gli accompagnatori FederTrek da qualsivoglia responsabilità in merito al rischio di contagi. L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per assicurare il rispetto delle condizioni di sicurezza. NON si può prendere parte all'escursione per una qualsiasi delle seguenti ragioni: · se prima di una escursione si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore); · se si ha avuto contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti l'escursione; · se non si è prenotata per tempo la partecipazione all'escursione (non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni sono state organizzate sulla base del numero dei prenotati). Come organizzarsi per partecipare all'escursione: · Avere sempre con sé più di una mascherina e soluzione alcolica 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. · I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi. Quale distanza tenere dai compagni di escursione: · Con i propri compagni di escursione mantenere sempre la distanza di sicurezza di almeno 1 metro di raggio (poco più di un braccio). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. · Durante la camminata mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. Come ridurre il rischio di contagio: · Non toccarsi occhi, naso e bocca. Ci si infetta facilmente con i patogeni se portati a contatto con le mucose. · Indossare la mascherina, meglio se chirurgica, soprattutto nei momenti di sosta e laddove si sia costretti ad avvicinarsi. · Durante la camminata igienizzare spesso le mani con una soluzione disinfettante, e farlo in particolar modo nel momento di manipolare cibo e bevande. · Portare guanti monouso, da utilizzarsi esclusivamente in caso di necessità. · Se si utilizzano i bastoncini per la camminata, usare sempre le proprie o di un congiunto. · Evitare di affollarsi nei momenti di stazionamento o in prossimità di una strettoia. · Non scambiare cibo e/o bevande con i compagni di escursione. · Manipolare solo il proprio smartphone e non passarlo o farlo manipolare ad un compagno di escursione. · Informarsi sulla difficoltà del percorso e valutare con prudenza la tua forma fisica: dopo un periodo di inattività potresti non essere così preparato come pensi. Mostra meno Sport Organizzatore Metti in evidenza il tuo evento Promuovi il tuo evento per vendere più biglietti. Anversa degli Abruzzi 41,993440, 13,803700 Partecipa con gli amici Mostra tutti Popolari tra gli amici Privacy · Condizioni · Pubblicità · Scegli tu! · Cookie · ·

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.