

**Data Escursione:** dal **01-08-2020** al **02-08-2020****Tabella Tecnica**

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
In collaborazione con :	FederTrek - Escursionismo e Ambiente
Tipologia :	
Dislivello :	690 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	12 km

Descrizione Nel Parco Regionale del Velino Sirente, saliremo di notte il Monte Puzzillo (mt 2.174) approfittando della luna piena e della sua magnifica luce lattea. Per chi non è mai salito su una montagna di notte sarà un'esperienza indimenticabile; chi l'ha già fatto potrà rivivere quei momenti di intimità con se stessi e con il nostro piccolo gruppo, circondati da una natura che ormai non conosciamo più, soprattutto di notte. Ci accompagneranno le emozioni del camminare illuminati solo dalla luce della luna (la torcia, da portare comunque obbligatoriamente, se il cielo è sereno per lo più serve al momento di cercare le cose nello zaino). Difficoltà E, dislivello 690 mt in salita ed in discesa, percorso andata e ritorno, durata 5/6 ore circa al netto delle soste, circa km 12 Per quanto riguarda l'abbigliamento, pur essendo estate piena, di notte può fare freddo. Si consiglia quindi adeguato abbigliamento caldo, vestirsi a strati, indispensabili le scarpe da trekking, una giacca per la pioggia, un sacco a pelo ed una torcia, possibilmente frontale. Utili un telo isolante, di quelli argentati da un lato e dorati dall'altro, un cappello di lana o di pile, guanti, una sciarpa ed i bastoncini telescopici. Colazione al sacco, chi porta un thermos pieno di buon caffè caldo è il benvenuto! Contributo attività sociale: € 15 a persona. Posti limitati!! Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dalla guida. Tessera Federtrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza € 15 euro, validità 365 gg dalla data di emissione). Per altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it Il partecipante ha letto e approva il seguente elenco di misure di sicurezza, si impegna a metterlo in atto in occasione dell'escursione in data odierna e dichiara altresì di liberare la guida da qualsivoglia responsabilità in merito al rischio di contagi. La guida 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 della guida, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità della stessa. 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 propria forma fisica: dopo un periodo di inattività si potrebbe non essere così preparati come si pensa. Appuntamento: Il luogo e l'orario dell'appuntamento verranno successivamente forniti ai partecipanti all'escursione Il rientro è previsto nella tarda mattinata di domenica 2 agosto 2020 Per informazioni ed iscrizioni: contattare Giancarlo Mariotti Bianchi, Guida Ambientale Escursionistica (GAE) al numero 331.1742849 (preferibilmente su WhatsApp) entro le ore 12 di sabato 1° agosto Dato il numero limitato di posti disponibili si suggerisce di iscriversi per tempo

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni:

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.