



Dolci, fresche acque. Feriae Augustae nelle gole del Lacerno



Data Escursione: dal 15-08-2020 al 15-08-2020

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
In collaborazione con :	FederTrek - Escursionismo e Ambiente APS
Tipologia :	
Dislivello :	350 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	8.5 km

Descrizione Dolci, fresche acque. Feriae Augustae ... nelle gole del Lacerno Avete già deciso dove trascorrere il Ferragosto? Cercate piacevole compagnia e un ambiente fresco e rilassante? E allora... andiamo insieme in Ciociaria. Terra ricca di suggestioni, storia e dolci panorami, nasconde uno dei canyon più spettacolari del Lazio: le gole del Lacerno dove scorre l'acqua ... Effettueremo la discesa lungo un sentiero che si inoltra nel canyon del Lacerno introducendoci in un microclima particolare. In queste strette gole verticali il calore del solleone non penetra e l'acqua scorre tra strette e verticali pareti di roccia modellate dal millenario scorrere del torrente. Sarà un'escursione divertente perché oltrepasseremo diversi semplici guadi e saremo circondati da un paesaggio da togliere il fiato tale è la sua bellezza. E poi nella parte finale troveremo una bella cascata in cui sarà possibile addirittura fare il bagno. E' un cammino sicuramente molto emozionante, in alcuni tratti un po' più impegnativo, ma procederemo con calma e attenzione godendoci la bellezza dell'ambiente naturale. Ritourneremo seguendo lo stesso percorso affrontato nell'andata. Siete disposti a camminare nell'acqua fresca e a bagnarvi? Bene! E allora seguite queste indicazioni relative all'abbigliamento e all'attrezzatura. Fondamentali sono i sandali da trek o anche scarpette da scoglio con suola scolpita da indossare una volta arrivati al fiume (gli scarponi li metterete nel vostro zaino). Assolutamente consigliati i bastoncini telescopici che consentono un maggiore equilibrio. E naturalmente pantaloncini (o pantaloni lunghi con parte inferiore staccabile), un ricambio di calze/pantaloni, costume da bagno, un piccolo asciugamano... e anche una felpa leggera perché l'interno della gola ha generalmente una temperatura sicuramente molto piacevole, ma fresca. Nel Pomeriggio , dopo la nostra avventura nel canyon, faremo una breve passeggiata nei dintorni nella Riserva Regionale del Lago di Posta Fibreno, in un facilissimo sentiero molto rilassante, per apprezzare appieno le caratteristiche di questo stupendo laghetto. Quest'ultimo è diventato riserva naturale, ed è una delle oasi naturalistiche più belle e caratteristiche, incontaminate di tutta l'Italia centrale. E' compresa nella verde Valle di Comino, questa enorme sorgente di acqua purissima, proveniente dalle falde dei vicini monti del PNLAM. E poi, dulcis in fundo... una bella birra fresca o un sontuoso gelato... come li vedete? Dettagli tecnici: Dati tecnici: Difficoltà: E Escursionistica, non ci sono particolari difficoltà ma si cammina spesso in acqua, bisogna quindi procedere sempre con cautela ascoltando le direttive della Guida in materia di sicurezza. Sviluppo percorso: 8 km a/r Dislivello: 350 m Nello zaino (20/30 L) Attrezzatura necessaria: Scarponcini da trekking obbligatori Sandali da Trekking / Bastoncini da trekking consigliati. Pantaloni lunghi (trasformabili in pantaloni corti), vestiario a strati da maglietta a maniche corte/a strato intermedio/a, pile leggero, crema protezione solare. Costume da bagno. Piccolo asciugamano. Biancheria di ricambio Acqua (2 l minimo) Snack energetici, barrette, frutta secca, frutta, pranzo al sacco Appuntamento Sabato 15 Agosto , ore 09:30 presso Campoli Appennino (FR), accordarsi con la guida per il punto esatto di incontro. Sia arriva da Roma, prendendo la Rm-NA, uscita Ferentino e Superstrada per Sora. vedi: <https://www.google.it/maps/place/03030+Campoli+Appennino+FR/@41.7320441,13.6897652,125m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x> Prenotazioni & Informazioni: GUIDA FABIO SAMMURI associata AIGAE Iscritto nel Registro Nazionale Italiano Guide Ambientali Escursionistiche n°.LA555, ai sensi L. 4/2013 - Istruttore Escursionistico CSEN- CONI n°2012317 - AEV Federtrek Contributo Associativo : €.15,00 adulto - Tessera FEDERTREK valida. PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA (La prenotazione sarà valida solo dopo conferma della Guida) Entro h. 13:00 Venerdì 14 Agosto Luglio ?329 3347487 ? Mail: fsammuri@yahoo.it all'atto della prenotazione ogni partecipante dovrà fornire nominativo (Nome e Cognome) indirizzo di posta elettronica/ cellulare - per ricevere conferma della prenotazione stessa ed eventuali aggiornamenti su novità e proposte. Per ricevere la nostra newsletter ci sono due opzioni: - mail a FSAMMURI@YAHOO.IT se si vuole ricevere la newsletter - inviare un messaggio whatsapp al 329 3347487, con nome cognome e il messaggio "OK aggiornamenti". I dati personali saranno trattati ai sensi del GDPR, previa vostra autorizzazione esplicita. L'escursione potrà subire modifiche anche sostanziali e a insindacabile giudizio della Guida se dovessero mutare le condizioni meteorologiche previste o per qualsiasi altra causa che possa pregiudicare la sicurezza di ogni singolo partecipante.

Accompagnatore1: AEV Sammuri Fabio
Cell: 3293347487

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: Prenotazioni & Informazioni: GUIDA FABIO SAMMURI associata AIGAE Iscritto nel Registro Nazionale Italiano Guide Ambientali Escursionistiche n°.LA555, ai sensi L. 4/2013 - Istruttore Escursionistico CSEN- CONI n°2012317 - AEV Federtrek Contributo Associativo : €.15,00 adulto - Tessera FEDERTREK valida. PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA (La

prenotazione sarà valida solo dopo conferma della Guida) Entro h. 13:00 Venerdì 14 Agosto Luglio ?329 3347487 ? Mail: fsammuri@yahoo.it all'atto della prenotazione ogni partecipante dovrà fornire nominativo (Nome e Cognome) indirizzo di posta elettronica/ cellulare - per ricevere conferma della prenotazione stessa ed eventuali aggiornamenti su novità e proposte. Per ricevere la nostra newsletter ci sono due opzioni: - mail a FSAMMURI@YAHOO.IT se si vuole ricevere la newsletter - inviare un messaggio whatsapp al 329 3347487, con nome cognome e il messaggio "OK aggiornamenti". I dati personali saranno trattati ai sensi del GDPR, previa vostra autorizzazione esplicita. L'escursione potrà subire modifiche anche sostanziali e a insindacabile giudizio della Guida se dovessero mutare le condizioni meteorologiche previste o per qualsiasi altra causa che possa pregiudicare la sicurezza di ogni singolo partecipante.

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.