



**ORSOMARSO e RAFTING sul LAO**  
Quattro giorni sui sentieri e nei canyon dell'area più selvaggia del  
Parco Nazionale del Pollino con finale adrenalinico di discesa in  
gomme delle rapide del fiume Lao.



**Data Escursione:** dal **18-06-2021** al **21-06-2021**

## Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	1000 m
Ore :	8 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	15 km

**Descrizione** Quattro fantastici giorni tra monti, mare e fiumi a ridosso della costa tirrenica della Calabria, nell'area più selvaggia del Parco del Pollino. Programma: Venerdì 18: Partenza da Roma ed in circa 5,30 ore arrivo al Piano di Lanzo (m 1351), comune di San Donato di Ninea, uscita casello autostradale A3 Altomonte (CS). Escursione (sent. 621) ai M. La Calvia (m 1910) e Cozzo del Pellegrino (m 1987), cima più alta del Gruppo. Rientro al Piano di Lanzo e proseguimento in auto per San Donato di Ninea (m 800 - 20 min). Cena e pernottamento. Difficoltà: E Dislivello: 800 m Lunghezza: 10-12 Km Durata: 5-6 ore. Sabato 19: Sveglia, colazione e ritorno in auto al Piano di Lanzo (m 1351), Escursione (sent. 623) al M. La Mula (m 1935) con giro ad anello (sent 616 e 601C) per la fonte "Acqua di Frida". Opzionale (fuori sentiero) M. La Muletta (m 1717) passando per il caratteristico "Campo". Rientro al Piano Lanzo e proseguimento in auto per San Donato di Ninea. Cena e pernottamento. Difficoltà: E Dislivello: 850 m Lunghezza: 16 Km A/R – Durata: 6-7 ore (solo la Mula) Difficoltà: E Dislivello: 1000 m Lunghezza: 20 Km A/R Durata: 8-9 ore (Mula e Muletta) Domenica 20: Sveglia, colazione e partenza in auto per Sant'Agata d'Esaro e il Passo dello Scalone (m 740 – 1 ora). Escursione (sent. 605) al M. La Montea (m 1825), cima più prominente ed aspra del Gruppo. Alternativa opzionale per fontana Cornia (sent. 601B e dorsale Est fuori sentiero). Ritorno alle auto e proseguimento per Marina di Belvedere e Praia a Mare (1,30 ore). Cena e pernottamento. Difficoltà: EE Dislivello: 1200 m Lunghezza: 10-12 Km Durata: 7-8 ore Lunedì 21: Sveglia, colazione e partenza in auto per Laino Borgo (ore 1,00). Imbarco per il rafting sul fiume Lao (tratto mediano, 20 Km circa, 4 ore). Pranzo al sacco e proseguimento in auto per Roma (entrata casello autostradale A3 - Laino Borgo (PZ) - circa 4 ore per Roma). Per chi non intende partecipare al rafting possibilità di trascorrere mezza giornata in spiaggia a Praia a Mare legata alla disponibilità delle auto. Costi Orientativi: Mezza pensione in camere tripla o quadrupla: € 60,00 al giorno a persona (tot. € 180,00) Contributo associativo per spese di segreteria € 50,00 a persona Rafting con Associazione "Lao rafting": € 60,00 a persona Appuntamento: ore 6:15 bar Meo Pinelli (fermata Metro A Subaugusta) - Roma Trasporto: Auto proprie (le spese vengono divise tra l'equipaggio, con esclusione di chi fornisce l'auto) Cosa portare: verrà fornito l'elenco completo dei materiali necessari a valle della prenotazione Info e Prenotazioni: AEV Riccardo Porretta 377 9585959 AEV Giorgio Giua 335 7800614 Per prenotare occorre versare un anticipo di € 60,00 da corrispondere con le modalità che verranno successivamente indicate. La partecipazione è riservata ai Soci FederTrek (tessera FederTrek, valida 365 giorni dalla stipula, € 15,00). Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link: [https://www.noitrek.it/.../NOITREK\\_Modulo\\_iscrizione...](https://www.noitrek.it/.../NOITREK_Modulo_iscrizione...) E' anche possibile fare la tessera il giorno stesso dell'escursione. N.B.: Il programma deve intendersi di massima: Gli Accompagnatori si riservano di modificare i percorsi in relazione alle condizioni meteo, di viabilità e alle capacità del gruppo. **DISPOSIZIONI ANTI COVID-19** Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza: <http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k> **ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI SU:** Visita il sito: [www.noitrek.it](http://www.noitrek.it) Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale: <https://www.facebook.com/Noitrek> Iscriviti al gruppo della nostra comunità: <https://www.facebook.com/groups/467008183834051/> **CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI:** – Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/> – Al nostro canale Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Per info e prenotazioni: AEV Riccardo Porretta (377 9585959), AEV Giorgio Giua (335 7800614).

**Accompagnatore1:** AEV Porretta Riccardo  
**Cell:** 377 9585959

**Accompagnatore2:** AEV Giua Giorgio  
**Cell:** 3357800614

**Informazioni:** Riservata ad escursionisti esperti ed allenati.

**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.