



Data Escursione:

dal 24-07-2021 al 23-09-2021

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	889 m
Ore :	8 ore
Difficoltà :	E/EE
Lunghezza :	13 km

Descrizione Partiremo dai casali di Cartore in quel tratto famoso per essere una tappa del cammino dei briganti. Dopo un tratto di mulattiera imbrocceremo il sentiero del Bosco Silente dove un tappeto di foglie attutirà i nostri passi felpati e ci darà la sensazione di essere in un'altra dimensione: la valle della Cesa, in questo passaggio, presenta queste sorprendenti caratteristiche. Saremo immersi nel bosco fino a circa 1600 metri di altitudine. Qui la vegetazione si apre e ci introduce alla valle delle Caparnie regalandoci un bel panorama e splendidi aceri secolari. Lungo i verdi prati, dopo alcune casette di pastori e un curato rifugio potremo ammirare il famoso Murolungo che si innalza maestoso sopra a tutta la valle. Da qui procederemo sul bel tratto semipianeggiante fino ad arrivare al bellissimo Lago della Duchessa che ci apparirà quasi all'improvviso. Sicuramente dentro e intorno al lago troveremo buoi e cavalli intenti a rinfrescarsi ed abbeverarsi nella loro semplice quotidianità. Alzando lo sguardo poi potremo, molto probabilmente, ammirare diversi tipi di rapaci. Qui consumeremo il nostro pranzo al sacco e dopo una lunga sosta ristoratrice procederemo per la seconda parte del percorso. Torneremo sui nostri passi fino al bivio del sentiero di andata e da qui ci immergeremo in una natura forte e aspra tra le rocce che ci porteranno in basso con una notevole diminuzione di dislivello. Attaccheremo quindi la parete rocciosa che ad un certo punto presenta una parte lievemente esposta verso una bassa scarpata. La catena assicurata alla roccia permette di passare facilmente anche ad una persona non particolarmente esperta. Staremo scendendo dalla bellissima e profumata val di Fua, ricoperta da numerosi tigli e da un intenso profumo di timo. Sarà necessario quindi prestare attenzione a dove si mettono gli scarponi rigorosamente da trekking di media montagna. In un paio d'ore ci ritroveremo al primo bivio e quindi in pochi passi al parcheggio. Per chi vorrà è prevista una sosta bevverecia nel birrifico "La Birra del Borgo", riferito probabilmente al vicino paesino di Borgorose. **LUOGO DI RITROVO:** Albero La Duchessa via Marsicana, 4 Corvaro (Rieti) <https://goo.gl/maps/x58UfRjxvtjJRjix7> **DIFFICOLTA':** E/EE **DISLIVELLO:** 889 mt **TEMPO:** intera giornata **LUNGHEZZA:** 13,4 Km **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE:** € 10 - **TESSERA FederTrek obbligatoria:** € 15 **COSA PORTARE:** almeno 1 litro d'acqua a testa, pranzo al sacco. **ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:** scarponi da trekking (obbligatori), abbigliamento a strati possibilmente con indumenti tecnici traspiranti, giacca antivento/antipioggia, pile, consigliati vivamente i bastoncini da trekking, copricapo, guanti, occhiali da sole e crema protettiva. **N.B.:** La gita sociale è riservata esclusivamente ai tesserati FederTrek, in regola con il tesseramento. Si ricorda inoltre 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 di 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. I soci sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché di essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata. **INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:** Whatsapp, indicando nome e cognome dei partecipanti e il n° tessera FederTrek (nel caso non si fosse tesserati o la tessera fosse scaduta si può attivare la mattina dell'escursione) **AEV Gianni Onorati ATUV:** Vinicio La Pietra 3457345608 vinicio.lapietra@gmail.com L'accompagnatore si riserva il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto a sua discrezione, per garantire la sicurezza o in base alle condizioni dei sentieri. In forza delle disposizioni anti COVID-19 non ci è possibile organizzare il car pooling e assegnare i posti. Tuttavia, al momento della prenotazione puoi indicarci se hai o non hai l'auto: ti metteremo in contatto con gli altri associati che offrono o chiedono un passaggio. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera FederTrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). **TESSERAMENTO:** Chi non possiede o deve rinnovare la tessera può scaricare il modulo di iscrizione dal sito www.noitrek.it https://www.noitrek.it/.../NOITREK_Modulo_iscrizione... **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> **RESTA IN CONTATTO CON NOITREK:** Visita il sito: 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-Z7-5A>

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2: AEV La Pietra Vinicio
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.