



Data Escursione: dal 12-12-2021 al 12-12-2021

## Tabella Tecnica

Proposta da :	DedaloTrek associazione di promozione sociale
Tipologia :	
Dislivello :	m
Ore :	ore
Difficoltà :	EEA
Lunghezza :	km

**Descrizione** Non bisogna essere maratoneti o scalatori provetti, ma sicuramente avere una buona dose di preparazione fisica e non temere le altezze. Continuano i nostri periodici appuntamenti con gli HARD TREK. In occasione delle prossime festività Natalizie quale migliore occasione di una ciaspolata Escursione ad anello che permette la percorrenza in cresta di meta' dei monti delle Mainarde, con panorami bellissimi ed affacci a strapiombo sulle scoscese pareti verso il Molise. Il percorso e' molto aperto, con i boschi presenti solo da Prati di Mezzo al Vallone della Meta e, rientrando, nella sterrata che, dalle prese d'acqua, riporta ai Prati. Dal parcheggio si prende il sentiero che sin da subito apre lo sguardo al Monte La Meta fino ad arrivare al Passo dei Monaci, incrocio tra Lazio, Abruzzo e Molise. Da qui, seguendo la cresta raggiungeremo e passeremo per la Metuccia e l'aguzzo Monte a Mare, arrivando all'arrotondata cima delle Coste dell'Altare. Da qui riprenderemo la strada del ritorno; scenderemo fino ad arrivare alla sella con il Monte Cavallo, incontreremo la gelida (nel vero senso della parola) Fonte Fredda, incastonata sotto un gigantesco sasso, percorreremo una suggestiva e amplissima radura fino alle prese d'acqua di un torrente per poi rientrare nel bosco, che ci riporta al parcheggio. **CARATTERISTICHE ESCURSIONE** - Pranzo: al sacco - Durata: 6,00 ore escluse pause - Tipologia escursione: Anello - Classificazione: EE (Escursionisti/ Esperti) - Lunghezza: 18 km circa - Dislivello: 1150 m circa **ACCOMPAGNATORI:** Federico Fontana 3664169080 **PER PRENOTAZIONI** Federico Fontana 3664169080 Preferibilmente via WhatsApp, indicando nome e cognome dei partecipanti: **PUNTO DI RITROVO** Ore 8.30 parcheggio Prati di Mezzo. **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE:** Se già socio Federtrek: 10 € a persona. Se Under 30 no contributo di partecipazione Necessaria per la partecipazione la tessera FEDERTREK. Nel caso non si sia in possesso della tessera è possibile registrarla il giorno dell'escursione al costo di 15 € (durata 365 gg). Se minore costo della tessera 5 € (durata 365 gg). N.B. A numero limitato con prenotazione obbligatoria !! **TRASPORTO** Auto Private **EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO** Zaino 20/30l, scarponi da trekking, giacca antivento / antipioggia, abbigliamento adeguato alla stagione **EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO** Bastoncini da trekking \*vivamente consigliati\*, un ricambio d'abbigliamento completo da lasciare in auto, torcia elettrica o lampada frontale. ?????????????? ?? ??????? ?? ??????à ?? ??? ?????????? ??? ?? ??????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????? ??????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ??????????è ?????????? ??????. **ALIMENTAZIONE** Acqua (almeno 1,5l), pranzo al sacco, snack. Per il pieno rispetto della natura e dell'ambiente che visiteremo sarà tassativamente vietato: • Raccogliere piante e fiori • Disturbare in qualsiasi modo o dare cibo alla fauna selvatica • Gettare in terra o abbandonare lungo il percorso qualsiasi oggetto in terra compresi mozziconi di sigaretta, mascherine, fazzoletti di carta o qualsiasi altro tipo di immondizia N.B.: Gli itinerari potranno subire variazioni in funzione delle condizioni meteo e degli stessi nel caso in cui i percorsi non siano ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. **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> Visita il nostro sito [www.dedalotrek.it](http://www.dedalotrek.it)

**Accompagnatore1:** AEV Fontana Federico  
**Cell:** 3664169080

**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.