



Data Escursione: dal 10-04-2023 al 10-04-2023

## Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	550 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	16 km

**Descrizione** Nel cuore del Parco Regionale dei Monti Simbruini faremo una interessante passeggiata naturalistica adatta a tutti per osservare le bellezze principali del Parco con vista ovunque sulle faggete rinverdite dalla primavera, che quest'anno si farà sentire piuttosto calda. Partiremo dal piazzale di Livata dalla caratteristica Taverna Stuzzikò dove al ritorno ci aspetterà un succulento ristoro. Raggiungeremo il volubro di Monte Calvo un caratteristico laghetto artificiale creato come abbeveratoio per gli animali da pascolo e da qui inizieremo la nostra salita vera e propria che sarà l'unica salita importante della giornata per arrivare in cima al Monte Calvo a 1561 mt, che scavalcheremo, per scendere verso la piana di Campaegli la nostra meta principale. Durante il nostro trekking attraverseremo bellissime pinete sul crinale che separa la piana dal versante sottostante della valle santa di Subiaco con sullo sfondo sulla sinistra un bel panorama sui Monti Lepini e il litorale tirrenico. Arrivati a Campaegli, una bellissima località turistica caratterizzata da baite stile alpino, faremo la nostra sosta pranzo per iniziare poi il ritorno ad anello passando per un maneggio e arrivando fino ad una caratteristica piana carsica dove potremo vedere un particolare inghiottitoio profondo ben 60 metri creato dall'erosione del carbonato di calcio di migliaia di anni. Supereremo il pianoro e ci addenteremo di nuovo nelle faggete verdi con le foglie nuove e saliremo in modo leggero e costante fino al Passo delle Pecore che ci riporterà ad anello al punto di partenza a Livata dove ci attende un bel secondo tempo. Caratteristiche tecniche: Lunghezza: 16 km Dislivello: 550 mt Durata: 5 ore Tipologia escursione: anello Difficoltà: E escursione adatta anche per principianti ma con un buon allenamento e abitudine a fare camminate in montagna. Faccio una premessa a tal proposito: camminare è un istinto naturale che avviene automaticamente fin dalla nascita e iniziamo ad alzarci in piedi per puro istinto, ma camminare in natura su un terreno poco conosciuto e inusuale, richiede delle correzioni e attenzioni che il terreno stesso montano ci obbliga per non cadere. Quindi abituarsi a quel tipo di andatura aiuta sicuramente ad essere più stabili anche in città ed essere più sicuri nel muoversi su qualsiasi tipo di terreno correggendo anche la postura evitando tanti problemi che causa la sedentarietà della vita quotidiana nei centri urbani. In pratica il saper camminare è un'arte. Appuntamento sul posto: Piazzale di Monte Livata ore 9,30 Per informazioni e prenotazioni: Giuliano Della Posta guida AEV <http://wa.me/+393473215279> 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 del meteo del sentiero e dei partecipanti. Chi non possiede la tessera (che si potrà fare il giorno stesso dell'escursione) dovrà indicare nel messaggio Whatsapp anche luogo e data di nascita. **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE:** L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è stabilito dall'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni. Contributo di partecipazione: € 15 **COSA PORTARE – ABBIGLIAMENTO:** Obbligatorio l'utilizzo di scarpe da trekking (NO Scarpe da ginnastica) Zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata; Abbigliamento adatto ad una escursione e alla permanenza in montagna o in natura e di tutto quanto il partecipante ritenga aver bisogno. Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo, felpa o pile, guanti e cappello, Obbligatoria una torcia frontale e bastoncini. Raccomandato almeno 1 litro d'acqua, pranzo al sacco e snack energetici (frutta secca, cioccolata, barrette) Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dall'escursionista potranno escluderlo dall'attività per ragioni di sicurezza. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera FederTrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link: <https://www.noitrek.it/tesseramento/> **ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI:** 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/>

**Accompagnatore1:** AEV Della Posta Giuliano  
**Cell:** 3473215279

**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.