

Data Escursione: dal **01-04-2023** al **01-04-2023****Tabella Tecnica**

Proposta da :	VIAVAI APS
Tipologia :	
Dislivello :	700 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	11 km

Descrizione ViaVai vi accompagna sulla vetta di una delle montagne poco frequentate del Lazio che con i suoi 1669 metri di altezza ci regala un bellissimo panorama. È l'antico Mons Clarius, denominato così perché, anticamente, vi sorgeva un tempio dedicato ad Apollo (Clarius) dove oggi sorge l'abbazia di Montecassino. Il Monte Cairo è la vetta principale di un gruppo montuoso che fa parte degli Appennini, anche se indipendente da altre catene montuose vicine. Ci troviamo tra la valle del Melfa a nord, la val di Comino ad est, e la valle del Liri a sud-ovest, con andamento da nord-ovest a nord-est. Inizieremo il nostro percorso attraversando una faggeta dove potremo ancora ammirare i colori del foliage fino a raggiungere una prima sella dove a quota 1300 è situato il Rifugio Pozzacone. Continueremo la nostra ascesa passando per un ultimo tratto di faggeta fino ad arrivare all'inizio della lunga cresta che ci porterà in cima, passando prima per la croce che indica la vetta ovest, al Monte Cairo. Da qui potremo ammirare un panorama a 360°: l'Appennino marsicano, le Mainarde, la Meta, il Matese, il mare fino a Gaeta, le isole Pontine ed il Vesuvio. Dopo una pausa pranzo riscenderemo per la cresta fino a chiudere l'anello previsto e ritornare alle nostre auto. ----- PER INFO E PRENOTAZIONI AEV Alessandro cell. 3292919215 AEV Chiara cell. 3389837747 Ti puoi prenotare anche direttamente sul sito internet

Accompagnatore1: AEV Corsi Alessandro
Cell: 329 291 9215

Accompagnatore2: AEV Andreini Chiara
Cell: 3389837747

Informazioni: ----- CARATTERISTICHE TECNICHE: Tipologia: ANELLO Lunghezza: 11 KM
Dislivello totale: 700 mt Difficoltà: E Durata: circa 6:00/7:00 h Il percorso richiede buona preparazione fisica.

----- INFORMAZIONI E CONSIGLI SU COSA PORTARE E COSA INDOSSARE -Obbligatori gli scarponcini da Trekking -Consigliato l'uso dei bastoncini da Trekking -Portare con se almeno 2 lt di acqua -Capo impermeabile da indossare all'occorrenza. - Necessario vestirsi a strati: Pile, Piumino, Guanti, Collo, Cappello, Capo impermeabile da indossare all'occorrenza; - Torcia frontale -Occhiali da sole e crema solare N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio degli accompagnatori ----- INFORMAZIONI SU ORARI E LUOGO APPUNTAMENTO Primo appuntamento ore 07:30 al BAR "Meo Pinelli", P.za di Cinecittà, 56, 00174 Roma RM Secondo appuntamento ore 09:00 al bar Vacca Marilena Via Roma, 40, 03030 Villa Santa Lucia FR Parcheggio adiacente a questo link <https://goo.gl/maps/QX55iWLDhtG73rdJ7> ----- INFORMAZIONI SU PRENOTAZIONI E CONTRIBUTI ASSOCIATIVI Per partecipare all'escursione è necessario essere tesserati FederTrek, per chi deve farla o rinnovarla possibilità di farla il giorno dell'escursione. Contributo associativo di partecipazione 15,00 €. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera FederTrek 15€ ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione).

----- IMPORTANTE In osservanza delle disposizioni relative alla sicurezza ed al distanziamento sociale è obbligatorio portare con se due o più mascherine (da indossare unicamente laddove non fosse possibile rispettare le distanze di sicurezza) e soluzione alcolica personale. In merito alle misure di sicurezza anti covid-19, ti invitiamo ad osservare le raccomandazioni di FederTrek.

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.