

Data Escursione: dal **08-10-2023** al **08-10-2023****Tabella Tecnica**

Proposta da :	DedaloTrek associazione di promozione sociale
Tipologia :	
Dislivello :	100 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	9 km

**Descrizione**

Alla scoperta di una riserva naturale alle porte di Roma. Camminare alla scoperta di Nomentum.

Un percorso facile, adatto a tutti:

- per chi è alle prime armi con il trekking
- per chi ricomincia dopo un periodo di inattività
- Per chi cerca un trekking nella natura vicino Roma per avere il pomeriggio libero per fare shopping o per prepararsi per la serata

Dopo la passeggiata seduti comodamente nella piazza di in un piccolo borgo incastonato nelle campagne romane ad ammirare il panorama dall'alto.

Faremo un percorso intrigante.

Da pochi esplorata, un itinerario selvaggio affascinante tra animali allo stato brado e natura incontaminata.

Dove oggi sono le vie Salaria e Nomentana, già prima della fondazione di Roma, passavano i contadini e i pastori, per portare le loro greggi dalle montagne abruzzesi alle coste del mar Tirreno: già Virgilio ci parla di questa città più antica di Roma, in una zona di dolci rilievi tra la Valle del Tevere e i Monti Lucretili. A due passi dalla capitale, la Riserva contiene alcuni degli ambienti sfuggiti all'urbanizzazione selvaggia e ancora ricchi di aspetti naturali e di notevoli presistenze archeologiche e architettoniche.

La Riserva si sviluppa per circa 850 ettari in un ambiente collinare con quote di poco superiori ai 200 metri ed è formata dalle zone verdi di Macchia Trentani, Valle Cavallara, Macchia Mancini, dall'area archeologica di Monte d'Oro, da una parte di Casali di Mentana e del centro storico di Mentana e dall'area agricola di Monte Pizzuto.

Caratteristica importante dell'area è quella di rappresentare una zona di transizione bioclimatica, geomorfologica e ambientale tra l'ultimo lembo appenninico e il fronte più esterno dell'agro romano, limite tra i due differenti ambienti della regione mediterranea e di quella temperata, con variazioni anche consistenti del quadro complessivo: vi si ritrova, pertanto, un sistema ecologico di grande valore con differenti specie faunistiche e floristiche e un variegato sistema fitoclimatico.

Cosa aspetti a trascorrere una giornata in un bosco che ti sorprenderà?

Ma la giornata non finisce qui e continueremo nel borgo di Mentana per un buon aperitivo !

?????? ?? ?????:

<https://www.youtube.com/watch?v=lidlbgq0dfY>

**CARATTERISTICHE ESCURSIONE**

**DIFFICOLTA': E**

**SVILUPPO PERCORSO: Anello**

**DISLIVELLO: 100 m**

LUNGHEZZA 9 km  
DURATA: 5 h

**ORA E LUOGO DELL'APPUNTAMENTO:**

Ore 10.00 via Nomentana, angolo via Torre dei Tucci – Fonte Nuova. Nel parcheggio grande della Riserva.

Link Google maps

<https://goo.gl/maps/me3MX1e65CufbKEbA>

**PER PRENOTARE**

Messaggio whatsapp 338 3144177 indicare nome, cognome, n° tessera FederTrek dei partecipanti.

**ACCOMPAGNA**

ATUV Cristina Marsan 338 3144177

**COSA PORTARE e ABBIGLIAMENTO :**

Pranzo al sacco e consigliati 1 litro d'acqua.

Abbigliamento comodo e adatto ad una escursione e alla permanenza in montagna, in natura o in città e di tutto quanto il partecipante ritenga aver bisogno.

Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Scarpe da trekking.

Consigliati i bastoncini telescopici.

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Contributo associativo di partecipazione €10,00 con "Tessera Ordinaria" FederTrek, da esibire alla partenza. La partecipazione all'escursione e? confermata solo dopo un contatto telefonico o l'invio di messaggi da parte degli accompagnatori.

**AVVERTENZA:** l'escursione puo? subire variazioni a discrezione degli accompagnatori, e gli stessi si riservano la facolta? di escludere dall'escursione chi non si presenta con l'attrezzatura richiesta. I partecipanti devono essere in buone condizioni fisiche, e non avere subito di recente traumi fisici. Per qualsiasi problema o dubbi, contattare l'accompagnatore

**DISPOSIZIONI ANTI COVID-19**

Importanti regole da rispettare per partecipare alle nostre escursioni in sicurezza riguardo il COVID-19 - Obbligatorio avere sempre con se? piu? di una mascherina e soluzione alcoolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, e? importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti. - Essere autosufficiente per quanto riguarda cibo e acqua. - Vietato scambiarsi oggetti di qualsiasi tipo (cibo, bastoncini, cellulare, ecc.) - Durante la camminata, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco piu?), per via della respirazione che si fa piu? profonda e vigorosa durante l'attivit? motoria. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non e? possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione al proprio fisico - I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilit? degli stessi - L'accompagnatore verifichera? il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potra? prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza

Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza:

<http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k>

**Accompagnatore1:** ATUV Marsan Cristina

**Cell:** 3383144177

**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.