



Data Escursione: dal 19-03-2023 al 19-03-2023

Tabella Tecnica

Proposta da :	VIAVAI APS
Tipologia :	
Dislivello :	500 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	12 km

Descrizione ViaVai vi accompagna in un bellissimo giro nel bel mezzo dei Monti Sabini, che ci farà arrivare in cima al M. Rischioso, senza farci mancare una polenta per pranzo a Rifugio Cognolo. Durante il percorso avremo una bellissima vista sui monti appena innevati come il Terminillo, Monte Giano, Monte Nuria, il Gran Sasso, La Riserva del Monte Navegna e Monte Cervia, il Velino e tante altre. Inoltre un'ottima opportunità per conoscere gente interessante che condivide le nostre stesse passioni, allargare il raggio delle nostre amicizie, e perchè no, fare nuovi incontri. Infatti le nuove conoscenze e i nuovi incontri potrebbero essere proprio dietro l'angolo di "ViaVai". ----- ? PER INFO E PRENOTAZIONI AEV Daniele cell. 3289295847

Accompagnatore1: AEV Alimonti Daniele
Cell: 328 929 5847

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: ViaVai vi accompagna in un bellissimo giro nel bel mezzo dei Monti Sabini, che ci farà arrivare in cima al M. Rischioso, senza farci mancare una polenta per pranzo a Rifugio Cognolo. Durante il percorso avremo una bellissima vista sui monti appena innevati come il Terminillo, Monte Giano, Monte Nuria, il Gran Sasso, La Riserva del Monte Navegna e Monte Cervia, il Velino e tante altre. Inoltre un'ottima opportunità per conoscere gente interessante che condivide le nostre stesse passioni, allargare il raggio delle nostre amicizie, e perchè no, fare nuovi incontri. Infatti le nuove conoscenze e i nuovi incontri potrebbero essere proprio dietro l'angolo di "ViaVai". ----- ? PER INFO E PRENOTAZIONI AEV Daniele cell. 3289295847 ----- ? CARATTERISTICHE TECNICHE: Tipologia: ANELLO
Lunghezza: 12 KM Dislivello totale: 500 mt Difficoltà: E Durata: 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; -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 07:00 al BAR "Antico Casello" Via Tiburtina, 954, 00156 Roma RM. ? Secondo appuntamento ore 08:00 a Poggio Catino al Bar "Cè" Piazza Belvedere, 7, 02040 Catino RI

----- ? 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 €. + 15,00 €. per il pranzo al rifugio cognolo 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.