

**Data Escursione:** dal 16-04-2023 al 16-04-2023**Tabella Tecnica**

Proposta da :	G.E.P.-Gruppo Escursionistico Provincia di Roma Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	850 m
Ore :	7 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	12 km

Descrizione Un trekking assolutamente da non perdere, un'ascesa importante ma, una volta che saremo arrivati in quota, ci renderemo conto che ne è valsa la pena. Un lago incastonato tra le montagne capace di stupire per le sue acque cristalline e come un diamante brilla nel cuore della riserva. L'escursione proposta si caratterizza per la salita nel Vallone del Cieco, dominata dagli aspri settori montuosi del Monte Murolungo e del Monte Morrone. Il Lago della Duchessa, di origine carsica, posto in una conca glaciale è uno dei laghi più alti dell'Appennino centrale. Le emergenze floristiche e faunistiche fanno della gita una escursione di gran soddisfazione anche dal punto di vista tecnico, attraverseremo per lunghi tratti del percorso boschi di faggio ed aceri. L'itinerario parte dall'abitato di Cartore (951 m), risale con forte pendenza la Val di Fua e prosegue nel Vallone del Cieco. Dalla testata del Vallone del Cieco (1670 m) si sale dolcemente fino alla conca glaciale del Lago della Duchessa (1788 m). Da qui, il percorso del ritorno si svolge in un bellissimo sentiero interamente immerso nel bosco.

CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE: € 12 **TESSERA FederTrek:** obbligatoria: € 15 – minori € 2 – valida 365, dal giorno dell'emissione. **ABBIGLIAMENTO:** Scarpe da trekking obbligatorie, giacca antivento/anti pioggia, è consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti, utili i bastoncini. **PORTARE:** pranzo al sacco, acqua, torcia, ecc. **TRASPORTO:** Auto proprie Portare con sé bicchierino in plastica rigida non monouso per poter prendere il nostro meritato caffè in pausa pranzo (non porteremo più bicchieri di plastica monouso per diminuire inquinamento da plastica). Portare sempre con sé la tesserina fedeltà per la raccolta punti. Chi non mostrerà la tesserina non avrà diritto al bollino che certifica l'escursione.

1° APPUNTAMENTO: ore 8:00 Bar "Meo Pinelli" Metro A Subaugusta, Roma <https://goo.gl/maps/y5GsSnoJkrBix6k2A>
2° APPUNTAMENTO: ore 9:00 Albergo "La Duchessa", via Marsicana 4, Corvaro (Rieti)
<https://goo.gl/maps/MtwvAVgBapPYCTu69> N.B.: La gita sociale è riservata esclusivamente ai tesserati FederTrek, in regola con il tesseramento. Si ricorda inoltre ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tesserina FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni di 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. I soci sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché di essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata. *Per la divisione delle spese auto tra i passeggeri, si consiglia di applicare le tabelle ACI (€ 0,20– calcolo medio secondo il tipo di vettura e il numero dei passeggeri). *E' obbligo dei soci conoscere, leggendo attentamente, il "REGOLAMENTO per i SOCI partecipanti alle attività del GEP" presente nel sito, alla voce "IL GEP". *Gli accompagnatori sono professionisti volontari e non percepiscono compensi; agli stessi devono essere riconosciute le spese inerenti le attività dell'associazione.

Accompagnatore1: AEV Asci Denis
Cell: 3292462385

Accompagnatore2: AEV Painelli Perrella Massimiliano
Cell: 3394977738

Informazioni: AEV Massimiliano Painelli Perrella 3394977738 massi.painelli@gmail.com AEV Denis Asci 3292462385 ascidenis@gmail.com

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tesserina 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.