



Data Escursione: dal 23-04-2023 al 23-04-2023

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	400 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	10 km

Descrizione A pochi passi dalla capitale si può godere di una natura praticamente rimasta intatta perchè tutta l'area montana dei Monti Ruffi e Affilani che visiteremo, è stata sfruttata solamente da pochi pastori locali, taglialegna e cacciatori. Partendo dal caratteristico borgo di Saracinesco che fa parte della Valle del Giovenzano, dove sono presenti delle particolari meridiane solari che andremo a visitare dopo l'escursione, ci immergeremo nei boschi sommitali misti a querce, abeti di Douglas e carpini. Salendo potremo ammirare il Terminillo in lontananza sulla sinistra sulla Piana del Cavaliere, sul Velino e il Gran Sasso, fino a un piccolo pianoro panoramico sul versante della Valle dell'Aniene. Pochi metri e arriveremo alla croce sommitale del Monte Costasole 1253 mt per fare una rapida sosta foto di gruppo e poi ci porteremo su un bel pianoro erboso per fare la nostra bella meritata sosta pranzo. Dopo pranzo inizieremo a scendere per lo stesso percorso per goderci un bel terzo tempo al ristorante La Baita dove potremo gustarci una bella merenda a base di prodotti e vino locale. Caratteristiche tecniche: Lunghezza: 10 km Dislivello: 400 mt Durata: 4 ore Difficoltà: E escursionistico, adatto anche per principianti ma con un pò di allenamento. Tipologia escursione: andata e ritorno Appuntamento sul posto: Saracinesco piazzale Galileo Ferraris ore 10. 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 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/> NB: portate sali minerali anti fatica e soprattutto propri farmaci personali e antidolorifici in caso di necessità.

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.