



? Trek con storia, arte, cultura, botanica, cucina tipica e tramonto sugli Ernici ?



Data Escursione: dal 30-09-2023 al 30-09-2023

## Tabella Tecnica

Proposta da :	DedaloTrek associazione di promozione sociale
Tipologia :	
Dislivello :	400 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	10 km

## Descrizione

Questo weekend la tendenza meteo indica ancora belle giornate, quindi...  
ti andrebbe una visita ad un castello al centro di una fortezza, un pranzo tipico in una rocca medievale ed un trek su un balcone a quota 1.998 m, camminando al confine tra Lazio e Abruzzo per brindare con un calice di rosso ed un sole che volge all'autunno?

Ci vedremo a Fumone (FR), uno tra i borghi più affascinanti della Ciociaria che si erge tra i monti Ernici e quelli Lepini, arroccato su un isolato monte a 783 metri.

Vi accompagnerò a scoprire questo magnifico e piccolo borgo, visiteremo il castello che ospita il santuario e la prigione di Papa Celestino V, un museo ed un magnifico Giardino Pensile all'italiana, che con i suoi tremilacinquecento metri quadrati di perimetro, circondati da alberi secolari, ne fanno il giardino pensile più alto d'Europa, un'oasi verde sospesa a 800 metri nell'aria.

A seguire vi invito ad un pranzetto con piatti casarecci tipici Ciociari, in locale rustico all'interno di una rocca medievale, con arredi in legno e pareti di pietra, in cui sarete serviti da personale in abiti tipici ed accompagnati da stornelli ciociari. Dopo pranzo ci sposteremo a Campocatino che con un sentiero di cresta e con una lenta salita raggiungeremo il Monte Crepacuore 1.998 "Sentinella" del versante meridionale del Parco Regionale dei Monti Simbruini, tra i monti Cantari e gli Ernici. Raggiungeremo la vetta nel pomeriggio, per poi riscendere poco prima del tramonto ed aspettare il sorgere della Luna in Gibbosa Calante, che in questa magica notte d'autunno sarà al 98% e ci permetterà di ammirare ancor di più un panorama davvero suggestivo?

Una piacevole giornata, con un'escursione adatta a tutti ed estremamente panoramica: l'Appennino Centrale si dispiegherà davanti ai nostri occhi offrendo uno spettacolo molto suggestivo.

Per ulteriori info sulla meraviglia del Castello di Fumone vi invito a visionare il sito ufficiale: <https://www.castellodifumone.it/>

?Vino ? dolcetto e caffè offerti per tutti ?

? Fine attività prevista ore: 21:00

? Difficoltà: E (media)

? Distanza 10 km

? Dislivello in salita: +400m

? Durata: 6 ore (soste escluse)

? CONTRIBUTIVO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE: € 10

? Numero MAX partecipanti: 15

? Costi extra FACOLTATIVI da pagare sul posto:

Costo visita guidata al castello e giardini pensili € 12 a persona

Costo pranzo in taverna con menù fisso € 25 comprensivo di 2 assaggi di primi + secondo e contorno + vino, acqua, caffè e ammazzacaffè

PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE VENERDI' 29/09

?Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento

(Tessera Federtrek registrabile al momento al costo di 15€, durata 365 giorni).

ACCOMPAGNATORE:

???? AEV Domenico Zangari 347 6299797

scrivimi su WhatsApp <https://wa.me/3476299797>

? APPUNTAMENTO: ORE 10:00 Fumone (FR)

? Maps: il punto di incontro preciso sarà inviato su WhatsApp dopo la prenotazione.

? L'accompagnatore si riserva la facoltà di NON accettare chi si dovesse presentare senza l'attrezzatura adeguata al fine di garantire la sicurezza del singolo oltre che dell'intero gruppo.

? COME VESTIRSI:

Scarponcini da trekking (obbligatori e meglio se alti, consigliati per proteggere la caviglia), abbigliamento a strati, pantaloni lunghi traspiranti, maglietta traspirante, giacca invernale.

? COSA PORTARE NELLO ZAINO:

Acqua almeno 2 lt, barrette energetiche, frutta, cena al sacco, fazzoletti di carta, sacchetto per rifiuti, pile e torcia.

? EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:

Bastoncini da trekking, cambio abiti e scarpe comode da tenere in auto.

? ASSISTENZA:

Se hai bisogno di consigli su abbigliamento e calzature da utilizzare, sul percorso o qualsiasi altra info sull'evento contattami liberamente.

????? Se vuoi ricevere aggiornamenti sulle proposte delle mie attività, salva il mio numero sulla tua rubrica del telefono e mandami un messaggio di richiesta di iscrizione su Whatsapp! <https://wa.me/3476299797>

? N.B. 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 di sicurezza, in funzione delle condizioni meteo e dei sentieri 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.

**Accompagnatore1:** AEV Zangari Domenico

**Cell:** 3476299797

**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 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.