



Data Escursione: dal **01-10-2023** al **01-10-2023**

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
In collaborazione con :	FederTrek - Escursionismo e Ambiente APS
Tipologia :	
Dislivello :	200 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	8 km

Descrizione Il primo ottobre effettueremo questa escursione sul mare del golfo di Sperlonga. Scenderemo subito alla spiaggia e percorreremo il bagnasciuga fino ai piedi della rupe di Monte Vannelmare. Entreremo nella galleria sul suo lato sinistro, fra i finestroni della galleria, si noterà un cancelletto. Superatolo si esce all'esterno esattamente sulla sede dell'antica Via Flacca. Qui il sentiero è agevole e prende a fiancheggiare la rupe sulla quale si esercitano i free-climbers. Aggirato questo sprone si raggiunge la tranquilla cala di Valle Cetarola. Visiteremo Punta Cetarola e il suo Antro meraviglioso. Godremo di splendide vedute sul mare e sulle pareti rocciose su gran parte del cammino fatto e su quello da fare, con il Capo della Grotta di Tiberio che costituisce l'ultimo tratto all'ingresso dell'area attrezzata della Grotta di Tiberio di cui potremo visitare il museo e la villa essendo la prima domenica del mese. Dopo aver raggiunto le auto che avremo lasciato in mattinata e che ci permetteranno infine di recuperare le restanti auto con cui avevamo inizialmente raggiunto "la spiaggia di S agostino a Gaeta. Condizioni del percorso: ? sentieri e tratti lungo la strada statale; ? altri un poco esposti sul mare; ? sconsigliato ai bambini; e per chi soffre di Vertigini ? prudenza lungo e nell'attraversamento della strada rotabile ?????????????????? Percorso: Difficoltà: T /E (presenza di un passaggio leggermente esposto) Lunghezza: 8 km circa Dislivello: 200 mt Durata: 5:00 ore circa soste incluse .. ?????? ?????????? ??? 10:00 <https://maps.app.goo.gl/1Z9fQjfs7AGskvek6> parcheggio Via dell'Angolo, 04029 Sperlonga LT ?????????????????? Zaino 20/30l Bastoncini da trekking/stuoi Scarpe da trekking Cappello e crema solare Portare macchina fotografica consigliato materassino o stuoia da mettere a terra ?????????????????? Acqua (almeno 1,5l), pranzo al sacco, snack ?????????????????? AEV Gianluca Andreassi 3388498177 AEV Agnese Svampa 338 1014571 ?????????????????? ? ?????????????????? Contattatoci preferibilmente tramite messaggio WhatsApp, indicando nome cognome e numero di tessera federtrek , se già in possesso. L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è competenza dall'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Se in possesso di tessera Federtrek: Adulti €. 15 Minorenni €. 10 Per chi deve sottoscrivere la tessera: Adulti €.15 tessera + contributo di partecipazione € 10. Minorenni €. 5 tessera + contributo di partecipazione €5 Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link: <https://www.noitrek.it/tesseramento/> Gli accompagnatori hanno tutti una preparazione tecnica adeguata ed aggiornata annualmente tramite i corsi di formazione Federtrek. In ogni escursione è garantita la presenza di un accompagnatore certificato BLS (Base Life Support). ?????????????? ?? ?????????????????? € 15 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. **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/> – Al nostro canale Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> ?????????????????? Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

Accompagnatore1: AEV Andreassi Gianluca
Cell: 3388498177

Accompagnatore2: AEV Svampa Agnese
Cell: 3381014571

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.