



LAGA INSIEME onlus "amici per natura"



10 Febbraio 2019

"Le montagne di Cittareale e la valle Falacrina" "Sulle orme di Vespasiano"



IN BASE ALLE CONDIZIONI METEO/AMBIENTALI L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE L'ITINERARI.

Ritrovo partecipanti: ore 9:30 di fronte bar "Silvana"

(usciti dalla Salaria il bar lo troverete poco dopo sul rettilineo in direzione Cittareale)

Descrizione Itinerario

Abbiamo scelto per questa uscita le montagne di Cittareale per il probabile buon innevamento e per la distanza da Roma. Se il tempo lo permette raggiungeremo con le macchine la stazione di Selva rotonda (1520 m) per poi camminare a piedi o con le Ciaspole nei colli circostanti, in caso contrario rimarremo in paese e ci inoltreremo nella suggestiva valle di S. Rufo partendo dalla Rocca di Cittareale. Al termine, per il pranzo, ci ritroveremo all'Agriturismo "Lu Ceppe", per un'ottima polenta preparata dallo Chef ed amico Emidio.

Per chi vorrà fermarsi a pranzo è necessaria la prenotazione entro venerdì 8 Febbraio **3394443509**.

Vi aspettiamo

CARATTERISTICHE PERCORSO:

l'itinerario scelto nei due casi possibili non supera 200 m di dislivello, e il tempo di andata e ritorno è di circa 3 ore, malgrado ciò è richiesto un certo allenamento fisico (difficoltà ET)

EQUIPAGGIAMENTO:

Abbigliamento da trekking invernale: giacca a vento, guanti, cappello, felpa o maglione di lana, crema per il sole. Sono richiesti scarponi con suola dentata, bastoncini tecnici.

Sarà possibile utilizzare le ciaspole in dotazione all'associazione .

Per informazioni e prenotazione: www.lagainsieme.it / associazione@lagainsieme.it

Laga insieme declina ogni responsabilità per danni a persone o cose prima, durante e dopo le uscite guidate.

**L'escursione è aperta a tutti, anche ai non soci Laga insieme;
I minorenni per partecipare dovranno essere accompagnati.**