

DOMENICA 18 NOVEMBRE

TRA I BOSCHI, LE FONTI E I PRATONI DEL P.N.R. DEI .LUCRETILI

Trekking Naturalistico Autunnale
da **San Polo dei Cavalieri (651 m.)**
al **M.GUARDIA (1.185 m.)****Descrizione del Percorso:**Nel territorio del Comune di San Polo dei Cavalieri a 1.185 metri s.l.m. si trova la vetta del monte Guardia, meta della nostra escursione. Una classica via su uno dei tracciati più conosciuti che può ancora stupire per le molte peculiarità in ambito

geologico, botanico e storico. Dopo una breve sosta caffè a San Polo, si riprendono le auto e si percorre la strada asfaltata seguendo l'indicazione (segnale turistico) "Il Castagneto". Il **sentiero** inizia in corrispondenza della fine della strada. Seguiremo inizialmente il Sentiero CAI N.303 per entrare nella parte interna del Parco e precisamente risaliremo la "particolarissima Valle Cavaleria", una antica via di tansumanza, utilizzata da millenni per gli spostamenti delle mandrie. Lungo questo tratto vedremo numerosi esempi di carsismo e attraverseremo la splendida faggeta tipica di questo fronte appenninico. Si prende sulla dx il sentiero 303E per Fonte **Campitello**, dove ci fermeremo per una breve sosta e rifornimento idrico; da qui prendendo il sentiero che conduce alla Casa Capo di Porco e in circa 30-40 minuti, saremo in cima al monte Guardia, dove troveremo una imponente croce di ferro. Bellissima la vista sul M. Pellicchia, che si trova proprio di fronte (sembra di toccarlo); in lontananza tra le nuvole, si riesce ad intravedere il massiccio del Gran Sasso. Ci fermeremo (circa 1 ora) per fare delle foto e per la pausa pranzo, lontano dai rumori della città, in un piacevole naturale silenzio. Il ritorno è sostanzialmente sullo stesso sentiero dell'andata. Si torna a casa, la capitale ci aspetta!!!

DATI TECNICI**DISLIVELLO:** 600 m complessivi**DIFFICOLTA':** E**TEMPI DI PERCORRENZA:** 6h (soste incluse, esclusa la pausa pranzo)**LUNGHEZZA:** 13-14 km circa**APPUNTAMENTI-INFO-PRENOTAZIONI****ROMA Metro A Anagnina:** h.8,00, davanti al distributore Q8 (Via Tuscolana) Metro A Anagnina: Acc. AEV Raffaele MUTI-Tel.3487410105 - Email raffaelemuti@libero.it**ROMA Metro B Rebibbia:** h 8,00, davanti al Bar "Antico Casello" Metro B Acc. AEV Dario Acciarini Tel 3479928328 – e-mail dario.aa@hotmail.it

A seconda della disponibilità delle auto nei rispettivi punti d'incontro, il luogo dell'Appuntamento scelto e indicato agli Accompagnatori, potrebbe variare rispetto a quello effettivo di partenza, al fine di garantire il max numero di partecipanti.

2 APPUNTAMENTO: San Polo dei CAVALIERI H.9 Piazza G.MARCONI

CONTRIBUTO ATTIVITA' SOCIALE: E' previsto un contributo da parte dei partecipanti di 8 €, a copertura delle spese organizzative e a sostegno dell'Associazione. La gita sociale è riservata esclusivamente ai soci FederTrek in regola con il tesseramento.

TESSERA FederTrek obbligatoria con validità 1 anno: € 15 adulti; € 5 minori - N.B. si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero. La tessera, avvisando al momento dell'iscrizione gli **Accompagnatori**, può essere emessa all'inizio dell'Escursione.



ABBIGLIAMENTO: zaino giornaliero, **scarpe da trekking (con copertura della caviglia) obbligatorie**, abbigliamento a strati con indumenti traspiranti e antivento/antipioggia, torcia frontale, bastoncini. **Borraccia da 1l di acqua** come alternativa alla plastica; c'è la possibilità di rifornirsi di acqua lungo il percorso.

TRASPORTO: **Auto proprie** (l'autista non paga la benzina e l'autostrada, **salvo diversi accordi**);

PRANZO: al sacco, a carico del partecipante. Si consiglia un pasto leggero. Per chi vuole, al termine dell'escursione, ci sarà la possibilità di fare una merenda e/o "apericena" al rientro a San Polo dei Cavalieri.

Durante l'Escursione è obbligatorio seguire le norme FederTrek, accettate e sottoscritte al momento del tesseramento.

Quando percorri un sentiero fai in modo che chi viene dopo di te, non si accorga del tuo passaggio!!!!

