

DA ROVERE AL RIFUGIO LA VECCHIA
Parco regionale Velino Sirente
Domenica 28 settembre 2025



Dal piccolo paese di Rovere (1350m), frazione di Rocca di Mezzo, percorreremo un bel sentiero che sale gradatamente nel bosco. Arriveremo quindi su un'ampia e panoramica cresta dorsale dalla quale potremo ammirare i sottostanti praterie del Sirente. Raggiungeremo poi il colle di Mandra Murata e proseguendo brevemente arriveremo al piccolo e suggestivo rifugio La Vecchia (1830m). Il ritorno sarà lungo la cresta panoramica fino a ricongiungerci al sentiero di partenza.

Primo appuntamento : ore 7:30 – via Ripa Teatina (metro B - Rebibbia)

Secondo appuntamento : ore 9:00 – bar “Castellum- Relax &Caffè” – Rovere (AQ)

Per prenotazioni e informazioni: AEV Stefania Arcipreti 339-5960815
AEV Eliana Mancini 339-4144637

CARATTERISTICHE TECNICHE			
Difficoltà: E	Lunghezza: km 10 circa	Dislivello: m 550 circa	Durata: 5 ore + soste

Cosa Portare: Zaino giornaliero, scarpe da trekking alte alla caviglia, bastoncini, berretto, crema per il sole, giacca impermeabile, abbigliamento a strati e vestiario adeguato per camminare comodamente, borraccia (almeno 1.5 L di acqua), pranzo al sacco.

Iniziativa riservata ai soci federtrek in regola con il tesseramento.

La tessera Federtrek (15 euro valida 365 giorni) può essere sottoscritta online, seguendo le indicazioni specificate sul sito www.sentieroverde.org, almeno 5 giorni prima dell'escursione.

Contributo di partecipazione €10,00.

L'iniziativa può subire **variazioni di programma** per ragioni di sicurezza o per maltempo ad insindacabile giudizio degli accompagnatori. Per i soci con età superiore ai 75 anni è necessario inviare anche certificato medico di idoneità fisica. Il partecipante che soffre di particolari patologie mediche che possano influire sulla propria o altrui sicurezza, è pregato di **darne avviso** agli accompagnatori.