



## **Domenica 10 maggio 2026** **Da Rovere al suggestivo Rifugio La Vecchia**

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 pratoni del Sirente. Proseguendo arriveremo al piccolo e suggestivo rifugio La Vecchia (1830m). Il ritorno sarà lungo la cresta panoramica fino a ricongiungerci al sentiero di partenza.

**Caratteristiche tecniche: Lunghezza 10 Km - Dislivello 550m - Difficoltà E**

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

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

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

Iniziativa riservata ai soci federtrek in regola con il tesseramento.

Contributo di partecipazione € 10,00 per le spese di organizzazione.

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

L'iniziativa può subire variazioni di programma per ragioni di sicurezza o per maltempo a 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.**



**Info e  
prenotazioni:**

AEV STEFANIA ARCIPRETI  
339 - 5960815  
AEV ELIANA MANCINI  
339 - 4144637