



Domenica 10 Ottobre 2021



GIORNATA DEL CAMMINARE

Parco Regionale dei Castelli Romani

Il camminare non è solo una sana abitudine che fa bene al corpo e allo spirito. Noi di Montagna Libera e di FederTrek crediamo che il camminare sia anche un impegno civile, un gesto naturale che ha la potenzialità di innescare un ciclo virtuoso per un nuovo stile di vita che renda marginale l'uso dell'auto e contribuisca allo sviluppo sostenibile. Questa nostra 7° edizione continua con il cliché degli ultimi due anni, oggi è difficile organizzare una semplice camminata tra le vie di Aprilia, i costi sono un eccessivo carico per la nostra associazione, che offre questa Giornata Nazionale del Camminare a titolo gratuito ai soci e a tutti i partecipanti.

Siete tutti invitati a partecipare

Programma: Viaggio in auto: indicazioni dei costi per auto: Totale 66 km x 0,20 eu = 13 euro per carburante (tabella aci) , da dividere tra gli occupanti dell'auto.

Arrivo ai Pratoni del Vivaro, in località Domatore, inizio della camminata, il primo tratto è su una comoda strada sterrata, poi ci si inoltra nel bosco, il sentiero in leggera salita verso le pendici del monte Pennolo (770 m.). Il sentiero si fa più pianeggiante con leggeri saliscendi si arriva nei pressi della località "Madonella". Ora si cammina su una sterrata che scende verso Colle Giovannone, qui se abbiamo tempo si può arrivare a visitare le "Grotticelle" antichissime tombe. Il sentiero scende tra i castagni fino a raggiungere la strada sterrata che ci porta all'inizio del percorso.

Difficoltà: E - Dislivello in salita/discesa: 300 metri

Durata: 3.30 Lunghezza A/R: 10.00 Km

Si consiglia un abbigliamento da escursionismo adatto alla stagione, acqua sufficiente all'esigenza personale, cappello. Piccola colazione.

Sono obbligatori gli scarponi da trekking, utili i bastoncini. Cambio abiti e scarpe da lasciare in auto. Mascherina protettiva e soluzione alcolica.

Si raccomanda di rispettare le normative per lo svolgimento dell'escursione

la camminata termina alle ore 12.40 (circa)

Per chi vuole stare in allegra compagnia e mangiare un pasto caldo, gli consigliamo di rimanere a mangiare da " Sammi", si pranza all'aperto sotto un tendone.

La proposta culinaria è:

Fettuccine (fatte a mano) con i funghi porcini : euro 7

Lasagna con il ragù: euro 7

Bistecca di manzo: euro 12

Braciola di maiale: euro 10

Salpicce (2) : euro 7

Arrosticini di pecora : euro 8

Patatine fritte : euro 4

Cicoria ripassata con patate (specialità della casa) euro 4

Insalata : 4

Al momento della prenotazione specificare la pietanza/e scelta/e

Le prenotazioni per il pranzo devono essere effettuate entro venerdì alle ore 16.00

I° Appuntamento: Aprilia ore 8.00 al parcheggio della scuola M. Garibaldi, via E. Fermi. **Partenza: ore 8.15**

II° Appuntamento: Domatore (Pratoni del Vivaro) Via Calabria (Piazzale)

Prenotazioni: da 29 Settembre, il Mercoledì presso la sede della Pro Loco di Aprilia in via G. Marconi, 90 dalle ore 16.30 alle 18,30 - al 338 2657638 (tutti i giorni 9/13-16/20)

anche su Whatts App - o per email: gruppomontagnalibera@gmail.com

Per ogni chiarimento contattare Domenico al 338 2657 638

Seguici su Facebook: Montagna Libera e su www.MontagnaLibera.it

Avviso: escursione riservata ai soci, potranno essere annullate o variate le attività a insindacabile giudizio dell'accompagnatore senza penalità alcuna. Dichiarazione di esonero di responsabilità: con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara: di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione; di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione; di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente connessa alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora Montagna Libera, il Direttore di escursione e gli accompagnatori da qualunque responsabilità.