



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



GRUPPO DEL VELINO SIRENTE

LAGO DELLA DUCHESSA

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
02 ottobre 2016	Escursionismo	E	Al sacco	Mezzi propri

APPUNTAMENTO: ore 06:45 Latina Piazza Celli, controllo dei partecipanti; partenza ore 07:00

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

Dal borgo di Cartore (RI) si prende la sterrata che costeggia la base dei monti della Duchessa, dopo circa 300m si piega a destra risalendo la valle di Fua. La si risale completamente arrivando infine in località le Caparnie e poi al lago della Duchessa. Il ritorno si effettua percorrendo lo stesso sentiero fino all'incrocio con un sentiero sulla destra che porta alla valle della Cesa. La si discende seguendo una sterrata che infine si collega con la strada presa all'andata e riconduce al borgo di Cartore.



Iscrizioni: in sede (Via Ofanto, 2 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (0773-694879). Per informazioni contattare gli accompagnatori o consultare il sito web: www.cailatina.com (oppure spedire una e-mail a: prenota@cailatina.com).

Equipaggiamento obbligatorio: scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1,5 lt.

Equipaggiamento consigliato: bastoncini da trekking, occhiali da sole, una piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti).

Nota Bene: **gli iscritti all'escursione che risulteranno sprovvisti dell'equipaggiamento obbligatorio sopra elencato saranno interdetti a partecipare all'escursione stessa.**

Dichiarazione di esonero di responsabilità: Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Tuttavia, la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di iscrizione 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 della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Quota Minima	Tempo stimato di percorrenza(escluse soste)
880 m ca.	880 m ca.	11 Km	1802m	936m	6h ca

COSTO

Accompagnatori

Il costo del trasporto suddiviso tra i partecipanti (tranne l'autista) è di € 19. I non soci dovranno ulteriori 7,81 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

Federico Cerocchi (3472605803)
Antonio Finocchito (3248866556) ASE

N.B. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei soci in regola con il pagamento del bollino sociale. Il percorso indicato potrà essere modificato dagli accompagnatori a loro insindacabile giudizio.