



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Latina
Commissione Escursionismo



DA NINFA A NORBA
MONTI LEPINI

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
Domenica 13 gennaio 2019	Escursionismo CE	E	A sacco/In Trattoria	Mezzi propri

APPUNTAMENTO: ore 7.30 Piazza Celli

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

L'itinerario parte da quota 55 m. per arrivare fino a 460 m. percorrendo una strada che si trova vicino all'Oasi di Ninfa. E' l'antica strada percorsa nel Medioevo, fino al secolo scorso, per arrivare fino al paese di Norma. Lungo il percorso si può godere della vista della pianura pontina. La strada è per alcuni tratti pavimentata e in alcuni punti dotata di scalini. La vegetazione che si attraversa è costituita da ulivi all'inizio, poi si costeggiano degli agavi di grandi proporzioni, dei cespugli di mirto e dei folti gruppi di fichi d'india. Una volta giunti alla sommità della collina, si attraversa il paese di Norma, per tutta la sua lunghezza, fino ad arrivare all'area archeologica dell'antica Norba. Quindi entrati attraverso la famosa porta Maggiore, si percorrono i sentieri che attraversano l'intera area, permettendo di vedere i resti degli edifici, man mano riportati alla luce, dai recenti scavi archeologici. Finita la visita si ritorna al paese di Norma dove si potrà, facoltativamente, consumare il pranzo (a base di polenta...visto il periodo!) presso un'antica trattoria. Il ritorno è previsto per la stessa via.



Iscrizioni: in sede (Via Via Triboniano 17- Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede ([3518973941](tel:3518973941)). 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 1L.

Equipaggiamento consigliato: bastoncini da trekking, occhiali da sole, 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)
410 m ca.	410 m ca.	10 km ca.	460 m	55 m	4h ca.
COSTO					Accompagnatori

Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro giovedì 10/01/2019. La quota di partecipazione è di €5.

Il costo del pranzo in trattoria è indicato di seguito.

I *non soci* dovranno ulteriori 8,57 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

Maria Di Tano (3280269700) ASE
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.

Trattoria Antichi sapori Norma Costo a noi riservato : 13€ . Precisare nella prenotazione la scelta del menù

Menu 1	Menu 2	Menu 3
Polenta con spuntature e salsiccia	Polenta con Funghi e tartufo	Polenta con Quattro formaggi
Contorno centrale BROCCOLETTI, PATATE AL FORNO		
ACQUA, VINO, BIBITE VARIE- CAFFE'		