



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



MONTAGNA DI SORA SENTIERO DELLE GROTTI

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
Domenica 10 Novembre 2019	Escursionismo CE	E	Al sacco	Mezzi Propri

APPUNTAMENTO: ore 6.30 Piazza Buozzi (davanti al Tribunale) – Partenza alle ore 6.40

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

Dal Convento dei Passionisti a Sora (ca. 290 m), raggiunta via Forca, si prende il sentiero 623 che risale il pendio SE di Colle S. Angelo. Circa a quota 580 m, si devia verso W per raggiungere dopo ca. 200 m la Grotta delle Monache (ca. 600 m), luogo di romitaggio benedettino. Ripreso il sentiero 623, si continua la salita sino a Colle S. Angelo (880 m) con belle vedute su tutta la piana di Sora. Da qui, per l'omonimo piano, si traversa a NW per Faggio Rotondo e, incrociato il Vallone delle Grotte si punta poi a ESE per raggiungere la Grotta di Fra Michele (ca. 1050 m). Ritornati brevemente indietro, si intercetta il sentiero 624 che, prima scendendo sulle pendici SW di Colle S. Angelo, poi puntando ad E riconduce al Convento dei Passionisti.



Iscrizioni: in sede in sede (Via Triboniano, 17 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (351-8973941). 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 L.

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)
890 m ca.	890 m ca.	13 km ca.	1070 m	290 m	6 h ca.

COSTO

Accompagnatori

Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro giovedì 07/11/2019. Il costo del trasporto sarà suddiviso fra i partecipanti (autista escluso) è di 9€. I *non soci* dovranno ulteriori 8,57 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

Stefano GIANCOLA (AE) 391-3967856
Federico Cerocchi 3472605803

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 per problemi logistici e/o per previsioni meteo non favorevoli.