



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



PROMONTORIO DI MONTE CIRCEO ANELLO DI QUARTO FREDDO

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
Domenica 01 Dicembre 2019	Escursionismo CE	T		Mezzi Propri

APPUNTAMENTO: ore 7.45 Piazza Buozzi (davanti al Tribunale) – Partenza alle ore 8.00

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

Breve, ma interessante passeggiata attraverso *Quarto Freddo*, il versante settentrionale del Mt Circeo. Dal parcheggio presso la Cava di Mezzomonte si imbecca il sentiero 755 che sale in direzione Sud per la località Peretto attraverso una bellissima lecceta puntellata di querce da sughero ed altre essenze. Sul medesimo sentiero, mantenendosi in quota, si punta ad Ovest per raggiungere la *Galleria Acquedotto di Mezzomonte*. Quindi, lungo il sentiero 751, si ritorna verso Est per raggiungere la strada che porta alla località *Le Crocette*. Da qui, si inizia a scendere verso Nord percorrendo il sentiero dei Ciclamini e quindi quello per il *Fortino di Guardia Orlando* (quota 162 m), punto di avvistamento durante la II Guerra Mondiale e fonte di insolite prospettive sul promontorio. Tornando poi brevemente indietro ci si ricollega, attraverso il sentiero 755A, al 755 che si segue in discesa sino al punto di partenza.



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)
300 m ca.	300 m ca.	6 km ca.	210 m	20 m	2 h 30' ca.

COSTO

Accompagnatori

Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro giovedì 28/11/2019. Il costo del trasporto suddiviso fra i partecipanti (autista escluso) è di 5€. I *non soci* dovranno ulteriori 8,57 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

Stefano GIANCOLA (AE)
391-3967856

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.