



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina



Commissione Escursionismo

MONTI SIMBRUINI

TRAVERSATA PER SUBIACO LUNGO IL FIUME ANIENE

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
Dom. 23/03/25	Escursionismo CE	E	Al sacco	Pullman

Appuntamento: ore 5.45 Piazza Bruno Buozzi (davanti tribunale di Latina).
Partenza alle ore 6,00

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

L'escursione avrà inizio dal Ponte Comunacque (568 m) nelle vicinanze delle cascate di Trevi, costeggiando fino dall'inizio il fiume Aniene. Percorreremo verso NO la stretta gola lungo cui si snoda il Sentiero Coleman toccando molti punti caratteristici come la Fontana della Sorgente del Cardellino (539 m) e passando sotto il paese di Jenne (524 m). Il percorso, con qualche saliscendi, passerà vicino alla Mola Vecchia (sec. XIV) per poi proseguire verso la Grotta dell'Inferniglio (519 m). Seguiremo il nostro sentiero in direzione di Subiaco (450 m), l'antica *Sublaceum*, il cui significato è



"*sotto i laghi*", immersa nel Parco Naturale dei Monti Simbruini. Poco prima del Laghetto e della Cascata di San Benedetto, si lascia il sentiero principale per salire, sempre in direzione NO, fino alla chiesa di S. Michele poco sopra il Monastero di Santa Scolastica. Si punta quindi in direzione E in salita per un sentiero che taglia i tornanti della strada e si raggiunge la culla del monachesimo benedettino ovvero il Sacro Speco di S. Benedetto (640 m.). Pranzo e visita guidata al Monastero (offerta gratuita). Da lì, a ritroso, torneremo al Monastero di Santa Scolastica, dove ci aspetta il pullman per il ritorno.

Iscrizioni: in sede (Via Triboniano, 17 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 18.00-20.00), o telefonando in sede (351-8973941) durante l'orario di apertura della sezione. 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: 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.**

Informativa di assunzione 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 salita	Dislivello discesa	Sviluppo Planare A/R	Quota Massima	Quota Minima	Tempo stimato di percorrenza (escluse soste)
450 m ca.	260 m ca.	12 km ca.	642 m	454 m	5h30' ca.

COSTO

Accompagnatori

È possibile prenotarsi fino a giovedì 20 marzo 2025.

Il costo del trasporto è di 25 €. Le quote andranno versate direttamente in sede. I *non soci* dovranno 12.95 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

ASE Mirella Maggiori 3284590579
AE Vincenzo Cimino 3408744322
ASE Francesco Di Dio 329 3879042
DdE Federico Cerocchi 347 2605803

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.