

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	450m mt
Ore :	4/5 ore ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	7Km km
Accompagnatore 1:	Muzio
Accompagnatore 2:	tutti



Che ne dite di abbinare all'escursione una gustosa grigliata?!!!

Ce lo avete chiesto in tanti e allora questa domenica dopo il trekking ci fermeremo per assaporare dell'ottima carne alla brace e non solo! Abbiamo scelto per voi la bellissima location di Santa Serena, da dove saliremo percorrendo i sentieri dei Monti Lepini fino a raggiungere le nostre due cime, il Monte Semprevina ed il Monte Malaina per poi rientrare in tempo per il nostro meraviglioso pic-nic.

La brace sarà pronta e insieme prepareremo una fantastica grigliata wild.

**Direi che è una giornata che non potete assolutamente perdere.**

### DATI TECNICI ESCURSIONE:

DIFFICOLTA': E-Media  
DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 450m  
DISTANZA: CIRCA 7km  
DURATA: CIRCA 4/5 ore  
TIPOLOGIA: Anello

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO

Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare(lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale (per escursioni serali o notturne).

**IMPORTANTE: Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!**

### ACCOMPAGNATORI:

Silvia Muzio 3934805965

### CONTRIBUTO ESCURSIONE:

€30,00 escursione e pranzo con grigliata (da prenotare entro sabato mattina)

È possibile partecipare anche alla sola escursione al costo di €15.00

### APPUNTAMENTO:

#### 1^ APPUNTAMENTO:

- Appuntamento a Roma (da concordare con la guida)

**N.B:** La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, **per la possibilità di passaggio contattare le guide** via mail, tramite WhatsApp o telefono.

**2^ APPUNTAMENTO:**

-ore 9.30 Loc. Santa Serena Supino (FR)

(Per chi ha bisogno dei servizi e della colazione prima dell'inizio dell'escursione, consigliamo di fermarsi lungo il percorso, in quanto sul luogo dell'appuntamento non sarà possibile)

**NOTE AGGIUNTIVE:**

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina (massimo 2 su ogni fila posteriore) escluso il proprietario del veicolo.

? **PRENOTAZIONI:** <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1276>

**N.B.** L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

**IMPORTANTE:**

vi chiediamo di leggere con attenzione le linee guida stabilite dalla Federtrek per questo inizio di escursioni:

????????????????

? Linea guida da tenere durante le escursioni:

TESSARATI <http://www.federtrek.org/?p=3836>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato  
<http://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>