

## Tabella Tecnica

|                   |         |   |
|-------------------|---------|---|
| Tipologia :       | WeekEnd |  |
| Dislivello :      | 700 mt  |   |
| Ore :             | 4/5 ore |   |
| Difficoltà :      | E       |   |
| Lunghezza :       | 11 km   |   |
| Accompagnatore 1: | Baiani  |   |
| Accompagnatore 2: | Picconi |   |

Un ferragosto insolito e particolare quello che vi proponiamo, una due giorni con pernottamento in Rifugio o tenda, immersi nella natura, con il cielo stellato a farci compagnia.

### PROGRAMMA:

Domenica 14 agosto

MONTE PIZZUTO e PERNOTTO IN TENDA

Appuntamento con la guida alle ore 9.00 presso l'Osteria del Tancia Strada Provinciale Tancia, 02040 Monte San Giovanni in Sabina <https://goo.gl/maps/grUzTZTtBWY36PrB9>

Da qui posate le nostre cose Rifugio, inizieremo il nostro trekking il Monte Pizzuto, in questo angolo della Sabina, poco conosciuto e poco battuto dal turismo di massa, che ci regalerà dei piccoli tesori da visitare e da vivere.

Il nostro itinerario inizia dal ponticello sul Torrente Galantina, dopo Poggio Catino, cammineremo alti sul torrente dalle limpide acque arrivando nei pressi di un'area attrezzata dove imboccheremo il sentiero che ci porterà in vetta. In questo tratto le pendenze aumentano in modo deciso, si cammina inizialmente all'interno di un bosco di vegetazione mediterranea, che verso quota 950mt si apre in una classica radura appenninica. Percorreremo quindi una serie di saliscendi su un'area molto panoramica da dove potremo gustare la vista di tutte le cime circostanti, dal Monte Viglio al Velino, alla zona del Gran Sasso, e molto chiaramente, quasi a toccarlo, il Monte Terminillo.

Poco prima di raggiungere la cima del Pizzuto attraverseremo due bei "panettoni" segnati sulle carte col nome di Monte Menicoccio (1204mt) e Punta Ferretti (1249mt) Dalla vetta proseguiremo fino a scendere ai prati di Poggio Perugino e prenderemo il sentiero percorrendo la splendida valle Gemini e ritorneremo nei pressi del torrente Galantina. Arrivati qui, possiamo decidere di fare una piccola deviazione per fare una visita al Santuario dedicato a San Michele Arcangelo.

Terminata la nostra escursione, torneremo alla partenza, dove con l'aiuto dei nostri amici di 42 Gradi Nord, monteremo le nostre tende per la notte, per poi, prima di coricarci, goderci una succulenta cenetta alla brace, un buon bicchiere di vino e tanta allegria.

Concluderemo la nostra giornata ammirando le stelle

### DATI TECNICI ESCURSIONE:

Difficoltà: E

Dislivello: 700 m

Km: 11,00

Tipo: Anello

Tempo di percorrenza: 5h

Lunedì 15 agosto  
RAFTING SUL FIUME VELINO

Dopo la prima colazione, smonteremo le nostre tende e inizieremo la giornata di Ferragosto letteralmente a mollo nel fiume Velino.

Vi proporremo infatti un'entusiasmante discesa sui gommoni alla scoperta del fiume Velino uno dei fiumi più puliti del centro Italia.

Resteremo incantati dai colori e dalla limpidezza delle sue acque.

Raggiungeremo con il fuoristrada il punto di imbarco, ci prepareremo e dopo un briefing entreremo in acqua..

Dapprima un tratto di acqua calma per prendere confidenza con il la pagaia poi l'ingresso in corrente

...inizia l'avventura...

Si scivola veloci sull'acqua trasparente tra il verde degli alberi ..ogni tanto qualche tratto più movimentato alternato a tratti di morta dove fermarsi per fare foto e godere dell'ambiente.

Si arriverà al ponte Cavallotti dove si affronterà il tratto più divertente su una breve rapida e si proseguirà poi fino ad entrare nel centro città. Qui la corrente rallenta e ci si rilasserà lasciandosi trasportare tra i palazzi del centro storico e i resti del ponte romano tra germani ed anatre.

L'acqua sempre limpidissima invoglia a fare un bagno che sarà possibile fare in alcuni punti.

Il nostro pranzo ferragostano sarà a base di molto "casereccio" a base di porchetta, vino e del freschissimo cocomero.

Dati tecnici:

Durata complessiva 3 ore

Impegno fisico moderato

Adatto a tutti dai 5 anni in su

Non è richiesta precedente esperienza

Abbigliamento Necessario:

-costume o pantaloncini aderenti

-maglia termica

-un paio di scarpe da bagnare

-un cambio di abbigliamento da tenere in auto

COSTO WEEK END:

160,00 euro

La quota comprende:

- escursione al Monte Pizzuto

- n.1 pernottamento in tenda

- cena del 14 agosto

- colazione del 15 agosto

- rafting sul fiume Velino

- pranzo del 15 agosto

- assistenza accompagnatore StarTrek

- possibilità di pernottare in Rifugio (supplemento 20,00 euro)

ACCOMPAGNATORI

AEV Franco Baiani 335 408613

AEV Pierluigi Picconi 347.5077183

PER INFORMAZIONI

info@startrekk.it

PER PRENOTAZIONI

Direttamente sul nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) cliccando su "Mi prenoto".

E' richiesto il versamento di un acconto di 50,00 euro da versare sull'IBAN intestato a STARTREKK:

IT61Z0306967684510724312088

Evento riservato ai soci Federtrek in regola con il tesseramento.