

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	750m mt
Ore :	5h ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	13km km
Accompagnatore 1:	Baiani
Accompagnatore 2:	Tutti



Una giornata da passare in un'area naturale e preziosa, poco frequentata e per questo selvaggia, a ridosso delle acque cristalline del lago del Salto.

Dal parcheggio si intraprende una sterrata, che ci consente di entrare nel bosco fino a raggiungere il vallone del Colle dei Frati. Da qui proseguiremo per l'ampia e luminosa cresta fino a raggiungere la sommità del monte la Serra (1607), potremo ammirare un panorama a 360°, a nord i monti Nuria e Nurietta ed i monti reatini, a sud-est le montagne della Duchessa e del Velino, al centro l'incantevole vista sul lago del Salto.

Si prosegue per la cresta, scenderemo più ripidamente fino alla quota di 1400 m, si prende poi un tornante che ci riporta nel bosco fino a ritornare nel vallone del Colle dei Frati, già in parte percorso. Da qui seguiremo la traccia per il colle del Tinello dove raggiungeremo uno sperone, che ospita una grande croce illuminata di notte.

Proseguiremo e chiuderemo l'anello ripercorrendo la sterrata dell'andata. Prima di arrivare al parcheggio faremo una piccola deviazione per raggiungere l'eremo rupestre di Santa Filippa di Mareri, ritiratasi a vita monastica fino al 1228.

### PRENOTAZIONI:

Direttamente dal nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) inserendo i tuoi dati al seguente link:

<https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1815>

### ACCOMPAGNATORI:

AEV Franco Baiani 335.408613

### CARATTERISTICHE TECNICHE:

TIPOLOGIA : Anello

LUNGHEZZA : 13 KM

DISLIVELLO : 750 mt

DURATA: 5h (soste escluse)

DIFFICOLTA': E (il percorso richiede buona preparazione fisica)

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Scarponcini da trekking (NO SCARPE da GINNASTICA, NO SCARPE BASSE), zaino, bastoncini, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare(lunghi), acqua (almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica.

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

APPUNTAMENTO Ore 9:00 Parcheggio Grotta S.Filippa Mareri (IMPORTANTE non ci sono Bar nelle vicinanze)  
<https://goo.gl/maps/NMktVW4Q4kNS5bEC8>

Da concordare con gli accompagnatori un ulteriore appuntamento a Roma, salvo disponibilità dei posti auto.

CONTRIBUTO ESCURSIONE: 15,00 euro

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 le escursioni effettuate nella fase di emergenza Covid-19 al seguente link <http://www.federtrek.org/?p=3836>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato <https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)