



Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio Molise
Ciaspolata a Forca d'Acero – Monte Tranquillo
Domenica 28 gennaio 2024

Intersezionale con la Sezione di Alatri

Itinerario: Da La Castelluccia per Forca d'Acero, Macchia Palomba, Grotta dei Ladri e Monte Tranquillo. Discesa per Campo Lungo.

Iscrizioni:

Per tutti gli interessati a partecipare indicare da subito l'indirizzo di posta-e ed il numero di telefono cellulare.

Per i Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 15:00 di venerdì 26 Gennaio 2024, non oltre.

Per i non Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 21:00 di giovedì 25 Gennaio 2024. Occorrerà fornire Codice Fiscale, data di nascita, mail e cell. per l'attivazione obbligatoria dell'assicurazione CAI. E' possibile scegliere tra due combinazioni :premio combinazione A: 8,50 €; premio combinazione B: 16,75 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4,55 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

Informazioni:

Dislivello: 600 metri circa

Lunghezza percorso: circa 15 chilometri

Pranzo: Al sacco ed almeno un litro di acqua. Si consiglia sempre di portare zuccheri (frutta secca, barrette energetiche o simili) ed integratori salini.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
EAI	m 600	m 600	5/6 ore circa

Equipaggiamento indispensabile	Accompagnatori
Oltre al normale abbigliamento da montagna adeguato alla stagione ed alle previsioni climatiche, bastoncini da trekking, ghette e ciaspole. Per le ciaspole eventualmente contattare Umberto Fanciullo.	<i>Per CAI Frascati:</i> <i>Umberto Fanciullo 3339064779</i> <i>Basilo Esposito</i> <i>Per CAI Alatri:</i> <i>Calogero Aulicino, Marino Berardi</i>

Appuntamento

Domenica 28 Gennaio 2024 ore 06:45 a Frascati (località Cocciano)

Ampio parcheggio antistante la Chiesa di San Giuseppe Lavoratore (Via Giuseppe Romita, 1)
nelle immediate vicinanze della sede della Sezione

**Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare
le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati**