



Con Sandro e Daniela

# 2 Maggio 2021

## MONTI ERNICI

### EREMI E GROTTTE



**L'escursione si sviluppa nel territorio del Comune di Sora alle pendici dei Monti Ernici. Partenza escursione dal Santuario della Madonna della Figura per salire fino all'Eremo di San Leonardo, proseguo sul sentiero delle grotte dove in sequenza incontreremo la Grotta Fra Michele e La Grotta Chiavone, il rientro attraverso la località Fico per tornare al punto di partenza. Un percorso variegato con fontanili, eremi, grotte, panorami, storie e curiosità. Ci divertiremo condividendo una giornata #stilecaminandoengruppo**

<b>TRASPORTI</b>	<b>AUTO PROPRIE</b>	<b>DURATA ORE</b>	<b>6+soste</b>
<b>DISLIVELLI POSITIVI</b>	<b>MT 1000</b>	<b>DISLIVELLI NEGATIVI</b>	<b>MT 1000</b>
<b>SVILUPPO PERCORSO</b>	<b>KM 11 CIRCA</b>	<b>DIFFICOLTA</b>	<b>E</b>
<b>PARTENZA ORE 8.00</b>	<b>Parcheggio Santuario Madonna della Figura Sora</b>		

**Obbligatoria prenotazione con SMS al n. 3478319577 con scritta: "info EREMI E GROTTTE" entro le ore 17.00 del 30/04/2021 sarete richiamati**

**Per esigenze organizzative la partecipazione è a numero limitato.**

Obbligatorio per partecipare all'escursione, scarponi da trekking, abbigliamento a strati idoneo per la montagna, cappello, antipioggia, bastoncini, occhiali da sole, crema solare, acqua, pranzo al sacco, abiti di ricambio, mascherine, gel alcolico. In base alle condizioni meteo e ambientali i referenti di escursione possono cambiare il percorso, possono non far partecipare all'escursione i Soci non adeguatamente abbigliati o sprovvisti di idonee dotazioni o che non rispettano le norme anti Covid-19. Tipologia fondo percorso asfalto, sentiero sterrato, pietrame. Il gruppo adotta andatura a passo lento e soste quando necessario. Il gruppo è dotato di Defibrillatore semiautomatico. Trattasi di condivisione di itinerario con attività motoria, ognuno è consapevole e responsabile delle proprie capacità fisiche e tecniche nonché delle azioni verso terzi. Si chiede il rispetto della normativa vigente in merito alla lotta contro il Covid-19, sui percorsi escursionistici mantenere la distanza minima di metri 2 da aumentare in caso di vento. Attività rivolta a Soci Tesserati della ASD Caminando en Grupo. L'escursione non prevede quote di partecipazione.

Asd Caminando en Grupo - prescrizioni di sicurezza anti coronavirus - protocollo visionabile al link [http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2020/protocollo\\_applicativo\\_covid19.pdf](http://www.uisp.it/nazionale/files/principale/2020/protocollo_applicativo_covid19.pdf)



In presenza di sintomi febbrili o febbre resta a casa



Porta con te la mascherina e tienila pronta ad essere indossata



Porta con te gel alcolico igienizzante e usalo quando necessario



Minimo due metri tra le persone e attenzione al vento (velocità e direzione)



Indossa la mascherina al di sotto della distanza di due metri



Divieto di assembramento



No strette di mano no abbracci no scambio oggetti