



Monti Prenestini Monte Guadagnolo (m 1218) domenica 13 Gennaio 2019

Descrizione itinerario:



Si parte da San Vito Romano (608 m) davanti al cimitero si percorre una sterrata che conduce al passo del Pratarone (660 m) si percorre un pezzo di strada verso Capranica Prenestina per poi prendere una valletta che conduce fino a guadagnare la dorsale da dove ci si dirige fino alla sommità di monte Guadagnolo (1218 m) passando per i tre Confini (1100 m) e per le Prata (1010 m) . Con una giornata di buona visibilità si spazierà dal mare alle montagne laziali.

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 11 Gennaio 2019, non oltre.

Per i non Soci: Dovranno necessariamente passare di persona direttamente (NO ad iscrizioni per interposta persona) in Sezione giovedì 10 Gennaio 2019 dalle 19,30 alle 20,45 muniti del Codice Fiscale per redigere e firmare i moduli per l'attivazione dell'assicurazione CAI (il cui costo a carico del partecipante ammonta ad € 5, 50) e di consenso sulla privacy.

Note:

Pranzo: Pranzo al sacco ed almeno un litro di acqua. Consiglio 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) |
|------------|----------------------|-----------------------|------------------------------------|
| E | m 790 | m 790 | 7 |

| Equipaggiamento | Accompagnatori |
|--|--|
| Abbigliamento da montagna (a strati) adeguato alla stagione, ricordate sempre la giacca impermeabile, nonché il cappello parasole ed il cappello ed i guanti di lana (o pile). | Alberto Laglia (responsabile) <i>a.laglia@italferr.it</i> 328 4518975 |

| Appuntamento |
|---|
| domenica 13 Gennaio 2019 ore 07:00 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