



## Gruppo Monte Ocre e Cagno Monte Cagno (2156 m) e Monte Ocre (2208 m) Domenica 12 Novembre 2023

### Descrizione itinerario:



Si parte da Campo Felice vicino al tunnel che lo mette in comunicazione con la piana delle Rocche. Si percorre la strada che porta ad una sella dopo la quale si piega a sinistra per entrare nel bosco. Una volta usciti si sale ad una selletta dalla quale si piega a destra per salire sul monte Cagno 2156 metri. Da qui si prosegue per cresta fino a raggiungere il Monte Ocre 2208 metri. Per la discesa si segue la cresta e si piega a sinistra per ridiscendere nella piana, per poi riguadagnare la selletta e ritornare a Campo Felice.

### Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare per l'iscrizione dovranno contattare il responsabile dell'escursione (**esclusivamente tramite whatsapp**) ovvero l'altro accompagnatore; verrà richiesto 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 10 Novembre 2023, non oltre.

**Per i non Soci:** Le adesioni verranno prese fino alle ore 21:00 di giovedì 9 Novembre 2023; occorrerà fornire Codice Fiscale, data di nascita, mail e numero di cellulare per l'attivazione dell'assicurazione CAI obbligatoria. E' possibile scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: 7.50 €; premio combinazione B: 15.00 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4.00 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

### 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)
EE	700 m	700 m	7:30 (6:30)

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).	<b>Alberto Laglia (responsabile)</b> <i>Alberto.laglia@gmail.com</i> 328 4518975 <b>Flavio Crisanti 329 8313759</b>

### Appuntamento

**Domenica 12 Novembre 2023 ore 7:00 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** Rev. Febbraio 2016