Sezione di Cassino

Club Alpino Italiano
Sezione di Cassino

www.caicassino.it

ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

ESCURSIONE SUL SENTIERO SIPARI

Intersezionale con Cai Coppo dell'Orso e Cai Gallinaro

02 OTTOBRE 2022

DATI TECNICI

distanza	11 km
ascesa +	
quota partenza	
quota max	
durata	

DIFFICOLTA'

E (Escursionistico). Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma protetti o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche. Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente alpino, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

DIREZIONE

Pietro Miele cell 349 1068970

Escursione a/r sul sentiero Sipari C3 - Q7 - fino al rifugio di Monte Tranquillo

COVID 19 – INDICAZIONI DI SICUREZZA IN ESCURSIONE

Non possono partecipare all'attività coloro che accusano sintomi di febbre, tosse, raffreddore o coloro che hanno avuto contatti con persone affette da COVID 19 nei precedenti 15 giorni. Durante il cammino mantenere la distanza di sicurezza fra gli escursionisti di almeno 2 metri, indossando la mascherina nei tratti dove non è possibile mantenere il rispetto delle distanze. Seguire le raccomandazioni sulle normative previste per ridurre i rischi di infezione, ricordando di igienizzare le mani con soluzioni disinfettanti, di non toccarsi il naso, bocca e occhi e di starnutire e tossire tra braccio ed avambraccio. Usare solo la propria borraccia, i propri bastoncini da trekking, il proprio cibo e bevande, il proprio telefonino e non scambiarsi alcun oggetto che possa essere veicolo per la trasmissione dell'infezione. In auto possono viaggiare, con mascherina indossata, oltre al guidatore solo due persone: nessuna limitazione se si viaggia in compagnia di familiari conviventi.

REGOLAMENTO

I tempi di percorrenza sono orientativi e calcolati senza le soste. L'accompagnatore di escursione si riserva di modificare il tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche. L'accompagnatore, per la propria responsabilità, si riserva di escludere dall'escursione le persone (soci e non) che non abbiano preventivamente prenotato e/o non siano adeguatamente attrezzati e/o allenati. I Partecipanti sollevano l'Accompagnatore e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o dalla mancata osservanza delle regole del corretto comportamento in montagna. Si richiede buona preparazione fisica e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti. I non soci, entro le ore 19:00 del venerdì precedente l'escursione, devono far attivare dal Segretario (recapito a piè pagina) obbligatoriamente l'assicurazione.

Equipaggiamento consigliato

Abbigliamento a strati adatto alla stagione, scarpe da trekking, giacca a vento, mantella o giacca antipioggia, occhiali da sole, copricapo, bastoncini da trekking,crema protettiva anti UV, acqua a sufficienza (1.5 l almeno), un ricambio completo da lasciare in auto/pullman.

RITROVO a Cassino
Ore 7:10 Piazza N. Green (Cassino)

PARTENZA ore 7:20

INIZIO ESCURSIONE ore 8:00

da ponte del Nibbio

MEZZO DI TRASPORTO

Auto proprie

CAI Sezione di Cassino
Via G. Verdi, 29
Parco Baden Powell

Presidente ***Pietro Miele***
cell. 349 106 8970 - miele.pietro57@libero.it

Segretario ***Giuseppe Giardinelli***
cell. 328 262 3476 - giugiardinelli@gmail.com

e-mail: caicassino75@gmail.com