



Club Alpino Italiano Sezione di Cassino

www.caicassino.it



ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

Gole del Sagittario e Borgo di Castrovalva

09
OTTOBRE
2022



DATI TECNICI

distanza 8 km a/r
ascesa + 400 m
quota partenza
quota max
durata 6 ore

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

DIREZIONE

Luisa Grossi cell 347 173 4656

Partenza dall'Oasi WWF delle Gole del Sagittario che si trova a circa 17 Km dalla città di Sulmona e dal Parco della Majella. Uscita dall'Autostrada: Cucullo
Lungo le rive del Sagittario si segue il percorso delle Gole, in direzione borgo di Castrovalva, caratteristico insediamento sulla sommità dello sperone roccioso che lo caratterizza. Da lì, per il sentiero sul versante opposto si ridiscende all'Oasi.
Le gole calcaree sono scavate dal fiume Sagittario e l'Oasi è anche Riserva Naturale Regionale e Zona a Protezione Speciale.
Absolutamente consigliati: scarponi da trekking, bastoni, kway, ricambio da lasciare nell'auto.

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 7:20 Piazza N. Green (Cassino)

PARTENZA ore 7:30

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