

Gli Sponsor



IPERMERCATO PER LA CASA E L'EDILIZIA

Via di Saponara, 711 - 00125 Acilia (Rm)
Tel. 06.52.62.11 - Fax 06.52.62.11.52

www.ediland.net



Programma Sci Alpino Escursionismo Gennaio - Aprile 2012

In collaborazione con
Associazione Tyrrhenum, Associazione Le Volpi
Amatori Castelfusano, Ostia In Bici, NBC Camps Italia



Per info: Pasquale Bombino cell. +39.3386976156
Via Mare Glaciale Artico 53
00122 ROMA
Tel. +39.3386976156
www.asdpolaris.it - info@asdpolaris.it



Il mezzo della associazione Polaris



www.asdpolaris.it - info@asdpolaris.it



Programma Sci Alpino 2012

Gennaio

- **21/28 gennaio: Val Badia.** Nel cuore delle Dolomiti, con un paesaggio unico, l'Alta Badia offre 130 km di piste preparate con massima cura e adatte a tutte le esigenze.

Febbraio

- **26 febbraio/1 marzo: Passo San Pellegrino.** Il Passo San Pellegrino, che dista circa 11 km da Moena, offre a chi ama lo sci più assoluto e le piste illuminate dal sole, moderni impianti di risalita e tracciati di varia lunghezza e difficoltà.

Aprile

- **1/5 aprile: Cervinia.** Un comprensorio tra i più estesi delle Alpi con 350 km di piste che permettono di sciare per tutta la giornata senza ripetere mai la stessa pista, alternando percorsi semplici a più impegnativi.

Uscite infrasettimanali sui campi da sci del Lazio e dell'Abruzzo.

Direttore Tecnico: Dario Danieli



Programma Escursionismo gen-apr 2012

Gennaio

- **14 gennaio: Campo Felice**
Ciaspolata da Prato Capito al Passo di Morretano.
Difficoltà: medio/facile - durata 5 ore circa (A/R).

Febbraio

- **5 febbraio: Frattura - Stazzo Genzana**
Ciaspolata con dislivello 400 mt.
Difficoltà: medio facile - durata 6 ore circa (A/R).
- **12 febbraio: Passo Godi - Ferrolo di Scanno**
Ciaspolata con dislivello di 150 mt - lunghezza 6 km.
Difficoltà: medio/facile - durata 4 ore circa (A/R).

Marzo

- **11 marzo: Pian delle Cinque Miglia - Imposto.**
Ciaspolata con dislivello di 300 mt - lunghezza 5 km.
Difficoltà: medio/facile - durata 5 ore circa (A/R).
- **29 marzo: Monte Semprevisa - 1500 mt - (Monti Lepini)**
Percorso ad anello con partenza nei pressi di Carpineto Romano (Pian dell'Erdigheta). Dislivello 700 mt.
Difficoltà: E (media difficoltà) - durata 4,30 ore (A/R).



Aprile

- **15 aprile: Zompo lo Schioppo**
Escursione nella omonima riserva naturale.
Da Rendicara al borgo di Morino Vecchio passando per l'eremo del Cauto (1150 mt). - Dislivello 850 mt - lunghezza 7 km - Durata 6 ore (A/R).
- **29 aprile: Passo Godi - Monte Godi**
Dislivello 400 mt circa - Difficoltà: E (media difficoltà) - durata 6 ore circa (A/R).

Accompagnatori: Giovanni Cusella e Andrea Todisco

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICHE

T - PERCORSO TURISTICO: assolutamente privo di difficoltà d'ogni sorta, alla portata di tutti, su sentieri evidenti, segnati e/o ben tracciati, con lunghezza del percorso e dislivello irrilevanti. Il percorso denominato T può essere a carattere tematico (archeologico, geologico, botanico).

E - PERCORSO ESCURSIONISTICO FACILE: sempre su sentieri tracciati o ben segnati, dove la lunghezza totale del percorso è inferiore ai 10 km di sviluppo lineare e il dislivello complessivo da affrontare comunque non supera i 500/600 metri.

EE - PERCORSO ESCURSIONISTICO IMPEGNATIVO: itinerario con possibili difficoltà di orientamento su sentieri non segnati e/o scarsamente tracciati con lunghezza totale del percorso sicuramente maggiore di 10 Km di sviluppo lineare e/o dislivello complessivo da affrontare superiore ai 500/600 metri.

EEA- PERCORSO ESCURSIONISTICO DIFFICILE - ATTREZZATO: difficoltà di carattere oggettivo, con itinerari anche in quota o in parete da affrontare con attrezzatura specifica (imbrago, corda, moschettoni, piccozza, ramponi, casco). Passaggi di arrampicata fino al III grado e necessità di conoscenza delle tecniche di assicurazione individuali. Percorso per escursionisti esperti di ferrate, percorsi innevati e/o ghiacciaio. Assolutamente vietato a chi soffre di vertigini!

NOTE

Le escursioni previste richiedono attrezzatura adeguata: scarponcini da trekking, abbigliamento adatto per eventuali condizioni atmosferiche avverse (freddo e/o pioggia), zaino (per contenere il pranzo al sacco), impermeabile pieghevole ed abbigliamento di ricambio.

Alcune proposte prevedono la prenotazione anticipata obbligatoria. Tutte le proposte potrebbero subire variazioni, pertanto è consigliabile chiedere sempre informazioni specifiche.

La partecipazione di minori è soggetta al parere del responsabile.