

DOMENICA 17 NOVEMBRE 2024

**LA BANDA DEL CAMMINO SULLA FRONTIERA DI CHIAVONE
SEZIONE DI CASSINO DEL CLUB ALPINO ITALIANO
COL COMITATO SCIENTIFICO TERRE ALTE ANTICHE VIE
assieme a ASL FROSINONE**

al fine di incrementare l'attività fisica in tutta la popolazione

INVITANO A PARTECIPARE AL

**“CAMMINO SULLA FRONTIERA DI CHIAVONE”
tappa da L'Antera di Monte S. Giovanni Campano a Sora**

NOTE ESCURSIONE

- Distanza: 12/15 km (in funzione del percorso migliore secondo le condizioni ambientali)
- Dislivello complessivo in salita e in discesa: 450 metri (percorso con altimetria varia, sostanzialmente in discesa; si percorrono stradine secondarie e stradelli pavimentati, carrarecce, sentieri e brevi tratti su strada asfaltata)
- Durata complessiva media: 5,30 ore circa
- Difficoltà escursionistica: pur non presentando difficoltà tecniche, l'itinerario è adatto per persone abituate alla camminata
- Possibilità di partecipazione di bambine/i a partire dai 12 anni
- Indispensabili scarpe sportive robuste, meglio se specifiche per l'escursionismo

PROGRAMMA

- Ore 9:00 partenza escursione dalla località L' Antera (prevedere di essere sul posto per le ore 8:40 con mezzi propri)
- Pranzo al sacco a cura dei partecipanti (rifornirsi di adeguata scorta d'acqua)
- Da prevedere servizio navetta con contributo per il rientro da Sora all'Antera (si organizzerà in funzione del numero dei partecipanti)
- All'arrivo a Sora visita guidata dell' antico borgo di Canceglie col Museo del Brigantaggio

iscrizioni entro le ore 19,00 di giovedì 14 Novembre 2024

CONTATTI

CAI Cassino cell. 3387058240 email: presidente@caicassino.it

Segreteria CAI Cassino cell. 3282623476 email: segreteria@caicassino.it

ASL Frosinone- Piano di Prevenzione Aziendale 2021/2025- “PP2 Comunità attive”

Referenti del programma: Dott.sse M.Roberta Cerqua e Nisia Lucchetti

Referenti di azione: Dott.sse Michela Scaccia, Melissa D' Annolfo, Paola Pizzutelli,
Simona Fortuna, Paola Di Poce, Loredana Melcarne.

Tel.0775.2072561 (ore 9:00 -13:00) email: pp2comunitative@aslfrosinone.it