

ESCURSIONE MONDOGIOVANI

Monti Simbruini; cascata di Zompo lo Schioppo ed Eremo di Santa Maria del Cauto

domenica 27 novembre, ore 7.30



Ritornano i trekking targati **Mondogiovani Roma!**

Domenica 27 novembre andremo insieme a scoprire la **Cascata di Zompo lo Schioppo e l'Eremo di Santa Maria del Cauto**, nel Parco Regionale dei Monti Simbruini.

La cascata e il gioco d'acqua del torrente ci accoglieranno fragorosi già a 10 minuti dal parcheggio, ma la nostra meta sarà l'Eremo del 1100 nascosto all'interno della faggeta.

Il sentiero che percorreremo si snoda all'interno di una faggeta ed è sicuramente tra i più suggestivi della Riserva di Zompo lo Schioppo, sia per gli scorci paesaggistici sia per il sito che raggiunge: la chiesa rupestre di Santa Maria del Cauto.

Immersa nel silenzio, a circa mille metri di quota, presenta affreschi della fine del 1100 e testimonia l'importanza di quella cultura monastica che si diffonde in Europa nel medioevo.

La fatica di alcuni tratti più ripidi sarà compensata dalla bellezza dell'ambiente che attraverseremo e dall'eremo, che ci apparirà all'improvviso nel bosco come una visione.

L'escursione sarà guidata da guide dell'A.s.d. Abruzzo Mountains Wild - Iscritte al Collegio Regionale delle Guide Alpine dell'Abruzzo

Informazioni tecniche:

Tempo di percorrenza: a/r 6 ore

Dislivello: 600 metri

Difficoltà: E (escursionistico)

Abbigliamento Consigliato: indossare un abbigliamento comodo. Giacca impermeabile, giacca anti-vento; un pile o similare; una maglietta sottile da tenere a contatto di pelle; pantaloni lunghi (no jeans); calze da trekking; berretto e guanti di lana, scarponcini da trekking. Portare con sé anche un piumino, viste le temperature di questi giorni.

Inoltre, avrai bisogno di uno zaino comodo, con buoni spallacci, e che abbia la cintura per caricare i fianchi; i bastoncini telescopici (o bacchette) sono molto utili per la camminata; almeno 1,5 litri di acqua a persona.

Portare qualcosa da sgranocchiare durante la camminata (tipo snack e/o frutta secca); pranzo al sacco. Al termine dell'escursione potremo fermarci a fare merenda tutti insieme presso un ristoro nelle vicinanze.

Appuntamento: domenica 27 novembre, ore 7.30 presso il bar "Antico Casello", fermata Metro Rebibbia; oppure 8.15 al casello di Avezzano.

Info e prenotazione obbligatoria: Miriam Valente (mimmi.valente78@gmail.com) (**NO PRENOTAZIONI VIA FACEBOOK**)

Obbligatoria la tessera dell'Angolo dell'Avventura di Roma (portatela con voi se l'avete). Se non l'avete la faremo in loco, 10 a persona (i residenti fuori provincia di Roma non la pagano), durata 1 anno.

N.b.: in caso di condizioni meteo proibitive ci riserviamo di annullare l'escursione o di spostarla in un luogo più idoneo.

AVVERTENZA! L'attività escursionistica in programma è effettuata con la collaborazione di tutti i partecipanti aderenti, i quali costituiscono un gruppo autogestito e sollevano perciò i promotori e i referenti e l'Associazione da ogni responsabilità per qualsiasi inconveniente possa verificarsi durante l'attività prevista, in quanto il loro intervento (elaborazione del programma e segnalazione ai soci) è limitato al fine di aggregare i soci su un programma comune. I partecipanti pertanto intratterranno rapporti personali con i fornitori di servizi ed utilizzeranno le proprie autovetture, moto o mezzi pubblici per raggiungere le località previste.