



Club Alpino Italiano Sezione di AMATRICE



AVVISO ESCURSIONE CONSULTABILE ANCHE SU WWW.CAIAMATRICE.IT

LOCALITA' ITINERARIO	 PASSI DI SALUTE CACARUSCI AL SACRO CUORE
DATA	domenica 05 DICEMBRE 2021
RITROVO	09,30 AMATRICE – CASA DELLA MONTAGNA
DIFFICOLTA'	(E) – itinerario semplice Punto di partenza: PRETA (quota 1172 m. slm) Punto di arrivo: SACRO CUORE (quota 1384 m. slm) Lunghezza del Percorso: circa 6 km Difficoltà del percorso: Facile Durata: 3 h circa rientro previsto per le 13,00 circa
SPOSTAMENTI	Mezzo proprio fino alla frazione di PRETA
EQUIPAGGIAMENTO	Abbigliamento adeguato alla stagione, scarponcini, zainetto, acqua, cibo secondo necessità.
DESCRIZIONE ITINERARIO	Dalla frazione di Preta raggiungeremo a piedi il Sacro Cuore. La chiesetta posta sulla cima del Sacro Cuore questa volta rappresenta il punto di arrivo PANORAMICO della nostra facile escursione. Durante il percorso, molto evidente, si apriranno continui scorci sui monti della Laga e avremo la possibilità di gustare il frutto della rosa canina, il cinorrodo, da noi conosciuto come CACARUSCI. Un frutto che da piccoli usavamo per fare con ago e filo collane da donare alla mamma. Un frutto ricchissimo di proprietà ideale da mangiare quando viene raccolto in seguito alle prime gelate invernali, di un colore rosso vivo o porpora. Il freddo aiuta queste bacche ad aumentare la produzione di vitamina C, donando loro anche una maggiore dolcezza ed una consistenza più pastosa. Oltre a camminare in un posto bellissimo potremo conoscere questo frutto speciale con cui si possono fare tisane, confetture, gelatine, oli, infusi, creme antirughe. Un frutto gradito anche dagli animali. Un frutto che dona una colorazione inconfondibile alla nostra meravigliosa natura.  confermare la presenza con un messaggio ai d.d.e. entro le ore 15:00 del sabato precedente L'attività si svolgerà nel rispetto delle prescrizioni anti COVID. I partecipanti dovranno essere dotati di mascherina e gel sanificante. Durante l'attività i partecipanti dovranno rispettare le regole igieniche e di distanziamento previste dalla normativa. I Direttori di escursione possono escludere partecipanti non adeguatamente attrezzati.

Per ulteriori informazioni potrete contattare i D.d.E. o inviare una mail a sezione@caiamatrice.it
per aggiornamenti consultare anche il sito della sezione www.caiamatrice.it.

ACCOMPAGNATORI

D.d.E. Catia CLEMENTI	D.d.E. Lucia LALLI	D.d.E. Simona PAOLETTI	D.d.E. Giuseppe BACIGALUPO
Tel. 338.2282101	Tel. 347.9010352	Tel. 392.5006288	Tel. 333.3500456

Amatrice (RI) 955 mt. s.l.m. è dominata dalla dorsale appenninica dei Monti della Laga lunga circa 30 km comprendente 4 vette che superano i 2400 mt. di quota. La segnaletica è curata dalla Sezione CAI di Amatrice
SEDE PRESSO CASA DELLA MONTAGNA - AMATRICE (RI)