



Sottosezione di Montaquila — Valle del Volturno

Data:	26 luglio – 1° Agosto	
Escursione:	I sentieri di Filignano “Parco della pietra”	
Referente	Romolo Verrecchia	Tel. 340 7455923 e-mail verrom@wanadoo.fr
Difficoltà: T/E	Sentieri senza difficoltà tecniche; corrispondono in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro-silvo-pastorali, militari o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine. Non richiedono attrezzatura tecnica ma una buona capacità di orientamento e allenamento alla camminata.	

Breve Descrizione del programma

Il programma è nato dall'idea di dedicare un periodo di più giorni alla scoperta di un comprensorio ricco di storia, tradizioni, cultura e valori ambientali e paesaggistici di contenuto elevato. Filignano, uno dei cinque comuni molisani compresi nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise è già noto per i suoi “muri a secco” che delimitano percorsi ed ambienti meta di escursionisti e cicloescursionisti provenienti anche da altre regioni. Il Comune dispone di una rete sentieristica che collega luoghi di valore elevato; dalle cime delle montagne ai musei della storia e delle tradizioni, dai borghi rurali ai locali della gastronomia tradizionale, ecc..

Il programma è rivolto a tutti coloro che vogliono percorrerla sia con una presenza in tutta la settimana, usufruendo della accoglienza dell'Hotel “Le Ginestre”, sia in camera che in tenda, che ad escursionisti che scelgono, di volta in volta, il giorno in cui partecipare.

I sentieri di Filignano “Parco della pietra”

Lunedì 26 Luglio

Accoglienza presso l'albergo LE GINESTRE e sistemazione in camera (costo € 30/35 per notte) o tenda nel giardino. Pranzo 20 Euro.

Pomeriggio passeggiata al Varvarugia golf club, con possibilità di iniziazione al golf accompagnati da istruttori.

Martedì 27 Luglio

Appuntamento ore 8.00 in Piazza Mario Lanza e spostamento in località Pantano per Trekking di monte Pantano e discesa a Cerasuolo . Pranzo a “La Tiana” (25 euro) e visita al Museo Combat Road (Museo dei cimeli dell'ultimo conflitto).

In collaborazione con Associazione di cicloescursionismo ASD lap'ca-lap'ca

Mercoledì 28 Luglio

Appuntamento ore 8.00 in Piazza M. Lanza per escursione

Da Mennella a Monte La Falconara, Monte Piano con i Ruderi Sanniti, Cerasuolo vecchio, Fontana vecchia.

Pranzo al sacco

Giovedì 29 Luglio

Appuntamento ore 8,00 in Piazza M. Lanza per escursione

Da Filignano a Valle belvedere , pretemontano ,Filignano

Pranzo al sacco

Venerdì 30 Luglio

Appuntamento ore 8,00 in Piazza M. Lanza per escursione su

IL sentiero dei Tholos, in collaborazione con Proloco Mainarde e laboratorio “con gli occhi dei rapaci” con PNALM. Visita al Museo della memoria storica e dell’arte contadina.

Pranzo al sacco

Sabato 31 Luglio

Appuntamento ore 8,00 in Piazza M. Lanza per escursione

Da Filignano a Collemacchia, Madonna del Morzone, torre di Mennella e museo delle Mura di Mennella.

Pranzo al sacco

Domenica 1 Agosto

Appuntamento ore 8,00 in Piazza M. Lanza per escursione

Da Filignano a Lagoni, Mastrogiovanni, Filignano (Anello);

Degustazioni birre Kashemir e visita al Museo “Mario Lanza”.

P.S. Le locandine di dettaglio con orari , dislivelli, cartografia e particolarità saranno pubblicate per tempo, prima di ogni escursione.

Per adesioni e info	Contattare il referente entro le ore 20.00 dei 2 giorni precedenti l'escursione
---------------------	---

Appuntamento:	
Quota di Partecipazione:	
Spostamenti:	Con mezzi propri
Partenza escursioni:	08:30
Rientro previsto:	
Riunione pre - escursione:	Non prevista

L'adesione all'attività si concretizza confermando ai direttori la propria partecipazione entro i termini sopra indicati. Si intende l'accettazione, senza condizioni, del programma proposto e che l'aderente è a conoscenza delle caratteristiche e difficoltà dell'escursione, che ha abbigliamento e attrezzatura adeguati e sufficienti, che ha valutato che la stessa è conforme alle proprie capacità tecniche e attitudini fisiche e che non ha patologie tali da renderlo non idoneo all'attività proposta.

Pertanto l'aderente solleva i direttori/accompagnatori e la Sottosezione da ogni responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia e alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna.

I direttori/accompagnatori, per le proprie responsabilità si riservano di escludere tutti coloro che non siano adeguatamente attrezzati e allenati e che non siano in regola con l'iscrizione al CAI e quindi in regola con la relativa copertura assicurativa prevista o che non abbiano comunicato la propria partecipazione nei termini indicati. Inoltre si riservano di variare in parte o del tutto il percorso o di annullare l'escursione a fronte di reale necessità oltre che per avverse condizioni meteorologiche.

Al solo fine propagandistico è ammessa la partecipazione a non soci CAI previa presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere dei direttori/accompagnatori. Per i non soci è obbligatorio il versamento della quota assicurativa prevista entro le ore 20:00 dei due giorni precedenti l'escursione, da effettuarsi, salvo diversa indicazione, direttamente al referente. I non soci possono partecipare, nello stesso anno, massimo a tre escursioni.

EQUIPAGGIAMENTO PER L'ESCURSIONE:

Mascherina indossata correttamente e gel disinfettante a base alcolica a seguito, crema solare, kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie, telo termico; zaino e coprizaino, borraccia, occhiali da sole, bastoncini, scarponi da trekking, cappello, giacca in goretex (o equivalente), binocolo, pila frontale, coltellino multiuso.

Si consiglia un abbigliamento a strati (a cipolla), cibo ed acqua sufficienti all'escursione, indumenti di ricambio completo (calze, maglietta, etc.)

Ogni partecipante alla gita dovrà essere equipaggiato con l'indispensabile attrezzatura personale, sopra indicata.

È facoltà dei referenti escludere dalla gita quelle persone non conosciute e/o non in regola.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso:

- se non ha consegnato il modello di autocertificazione con data dell'escursione, **allegato alla presente;**
- se non ha ricevuto preventiva accettazione dell'iscrizione, che potrà essere apposta anche in calce al detto modello e controfirmato dall'iscritto per presa visione;
- se è soggetto a quarantena,
- se è a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni,
- se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simil influenzali ascrivibili al Covid-19;

Durante l'escursione, tutti gli iscritti sono tenuti ad osservare le seguenti regole di comportamento:

- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica;
- alla partenza i partecipanti saranno suddivisi in *gruppi di 10 partecipanti +2 accompagnatori;*
- durante la marcia sarà cura degli accompagnatori mantenere durante l'escursione un debito distanziamento tra i singoli gruppi;
- durante la marcia va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;

➤ **sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo**