



*LAGA INSIEME onlus "amici per natura"*

in collaborazione con

*PRO LOCO di Montereale*

*Associazione ARINGO CLUB*



FederTrek  
GIORNATA DEL  
CAMMINARE



## "GIORNATA NAZIONALE DEL CAMMINARE"

11 OTTOBRE 2020

### Monti della Laga: Sette Fonti e Stazzi di San Lorenzo



IN BASE ALLE CONDIZIONI METEO AMBIENTALI L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA LA POSSIBILITA' DI MODIFICARE L'ITINERARIO

Ritrovo partecipanti: ore 9,00 ad Amatrice (RI) di fronte al bar "Giovannino"  
Trasferimento con mezzo proprio fino al bivio di Sette Fonti (9 km da Amatrice)  
Rientro previsto: ore 16,30 circa

#### CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Lunghezza: 7,76 km - Difficoltà (E) - Dislivello: 400 m - Tempo di percorrenza: 4,30 ore (andata e ritorno).  
Il percorso è di media difficoltà e richiede conoscenza della montagna e allenamento fisico.

#### EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento da trekking invernale: giacca a vento, scarponi, felpa o maglione, zaino, cappello, bastoncini tecnici, crema solare. Portare mascherina monouso, acqua, pranzo al sacco.

#### DESCRIZIONE ITINERARIO

In occasione della **Giornata Nazionale del Camminare** indetta dalla **Federtrek**, che ha lo scopo di sensibilizzare istituzioni, associazioni e cittadini sull'importanza di camminare, sia per il benessere psicofisico sia come forma di mobilità sostenibile, abbiamo deciso di ritrovarci ancora con gli amici di **Aringo** e di **Montereale** per una passeggiata dall'itinerario suggestivo. Partiremo dalla località **Sette Fonti** alle pendici occidentali di **Pizzo di Sevo**, all'interno della zona boschiva più grande ed importante della **Laga** laziale. Il lungo stradone che permette di guadagnare progressivamente quota all'interno di questo bosco, ci fa scoprire un itinerario piacevole, interessante e non troppo impegnativo, adatto al gruppo sempre più numeroso ed eterogeneo di Laga Insieme. Il variopinto tappeto di foglie autunnali ci accompagnerà di fosso in fosso fino allo stazzo di **S. Lorenzo** (m. 1750), luogo ideale per ritemperare lo spirito e il corpo, costituito da grossi massi intorno ad una capanna in pietra, dove gusteremo insieme il pranzo al sacco. Ritorno per la stessa via.

Per informazioni e prenotazioni: [www.lagainsieme.it](http://www.lagainsieme.it) - [associazione@lagainsieme.it](mailto:associazione@lagainsieme.it)  
[monterealeproloco@gmail.com](mailto:monterealeproloco@gmail.com) - [aringoclub@aringo.eu](mailto:aringoclub@aringo.eu) - [www.aringo.eu](http://www.aringo.eu) Social: @AringoClub  
**Laga Insieme onlus, Pro Loco di Montereale e Aringo Club** declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose prima, durante e dopo le uscite guidate.

L'escursione è aperta a tutti, anche ai non soci **Laga Insieme**, sotto la propria responsabilità.  
Sarà garantita la distanza di sicurezza prevista dalle norme anti covid. Obbligatorio l'uso della mascherina.  
Vedi le indicazioni FederTrek **CAMMINA IN SICUREZZA** - **I minorenni dovranno essere accompagnati**