Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno
Tel. 0736 45 158

www.caiascoli.it

Commissione Escursionismo

MONTE OCRE E CAGNO DA SAN PANFILO D'OCRE A ROCCA DI CAMBIO

SENTIERI MONTANI DELLA PROVINCIA DELL'AQUILA

Data:	**Domenica 13 giugno 2021**
Luogo del ritrovo:	**Ore 07:00 –** Presso località "Lu Battente" di fronte a Ceci Moto e Bike, Concessionaria Opel - auto proprie.
Punto di partenza:	Strada Statale 5bis - Vestina Sarentina – Località San Martino d'Ocre
Difficoltà:	EE– Escursionistico
Dislivello salita	**1000 m**
Lunghezza:	12.5 km
Tempo totale di percorrenza.	5 h (senza soste)
Accompagnatori:	Alessandra Cianci – Marco Rossi Lily Fabiani – Filippo Giantomassi
Equipaggiamento Obbligatorio:	scarponi da montagna, occhiali da sole, bastoncini, cappello, giacca a vento o K-Way, acqua e viveri secondo personali esigenze, macchina fotografica, zaino, cambio completo da lasciare in auto.

IMPORTANTE

Dotazione obbligatoria: mascherina di protezione e gel disinfettante come indicato nelle "Note operative per i partecipanti" allegate alla presente relazione.

Iscrizione riservata a max 20 soci in regola con il bollino, prenotazione obbligatoria previa visione delle "Note operative per i partecipanti" e compilazione del "Modulo di autodichiarazione"; questo dovrà essere preventivamente compilato dai partecipati e consegnato agli accompagnatori prima della partenza.

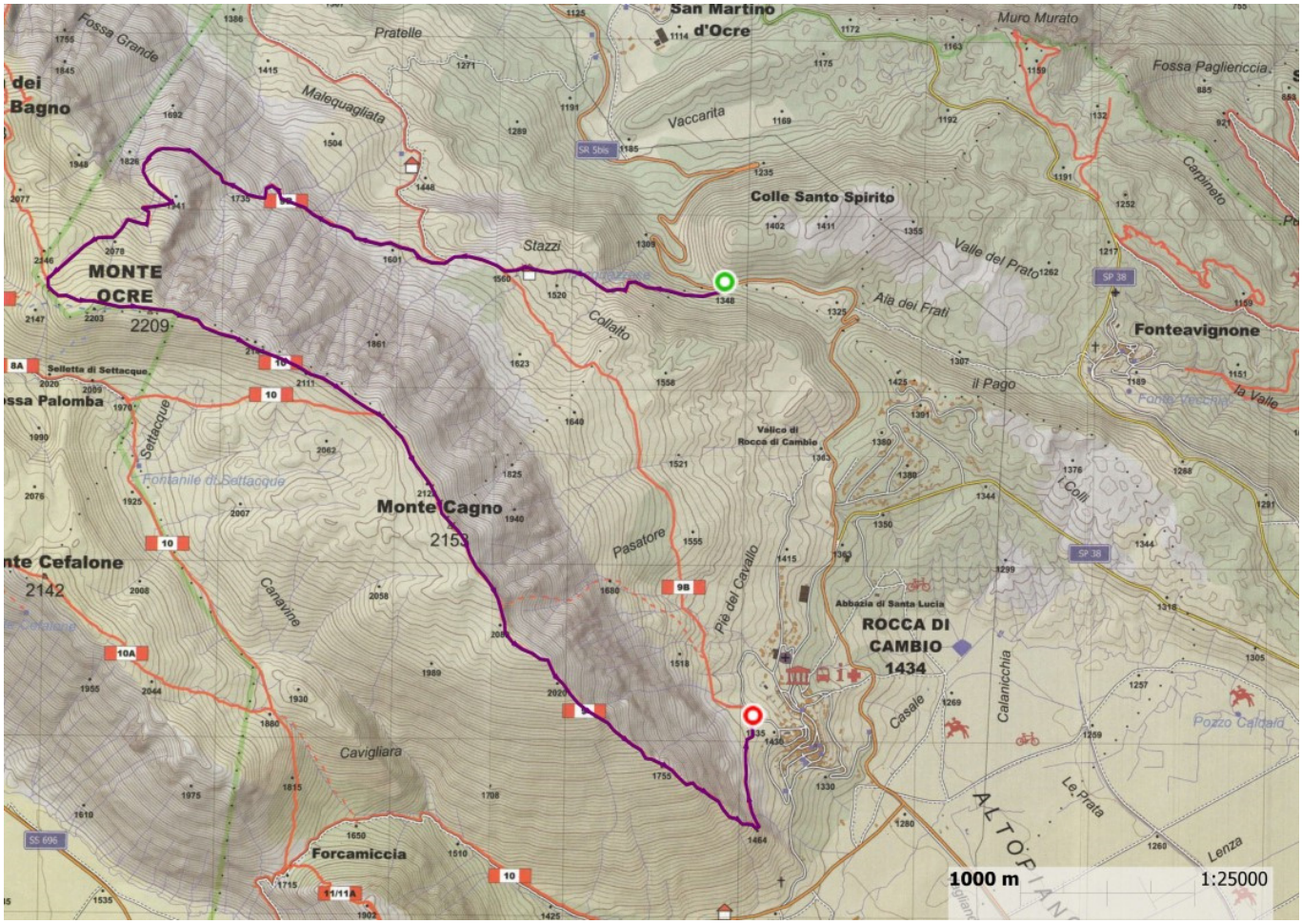
Per le prenotazioni è possibile contattare il seguente numero telefonico 328 3018509 (Alessandra Cianci)

DESCRIZIONE DELL'ESCURSIONE

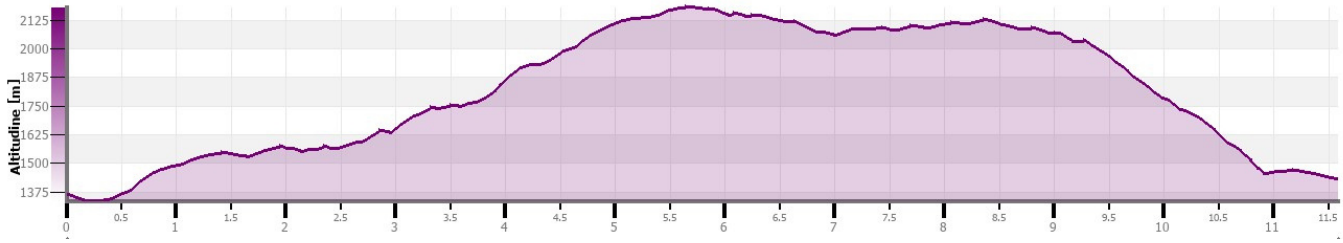
Dalla strada statale a sud di San Martino d'Ocre (km 19 circa) inizieremo il nostro percorso tramite il sentiero 9B, in direzione ovest, per dirigerci verso il fontanile e rifugio Acquazzese, sempre nella stessa direzione ci dirigeremo verso ampi pendii erbosi, a tratti ripidi e un po' esposti, per raggiungere quota 2150 m e guadagnare la cresta per proseguire in direzione della prima vetta, il Monte Ocre*, da qui si gode un panorama veramente notevole, si è al centro dell'Appennino Centrale e si è circondati dalle catene montuose più importanti: dai Sibillini alla Majella, dai monti della Laga al Gran Sasso, dai Reatini al Velino e al Sirente, insomma gran parte delle cime più alte e interessanti degli Appennini, ma più di tutto colpisce il colpo d'occhio sulla città di L'Aquila e su tutta la conca aquilana, proprio a picco sotto la montagna* (cit. A. Palermi).

Dopo una doverosa sosta per riprendere le forze, saremo pronti per continuare il nostro percorso verso la seconda vetta della giornata, godendo della meravigliosa vista a 360 gradi, raggiungeremo la vetta del Monte Cagno senza fatica, quasi ☺. Di seguito, ancora in cresta, proseguiremo oltre la località La Crocetta a quota 1790 m, fino a quota 1500 circa, dove cambieremo direzione per dirigerci verso il nostro arrivo a Rocca di Cambio, dove troveremo le auto che prima di partire per l'escursione, in mattinata, avremo lasciato per poter effettuare la traversata.

CARTINA ESCURSIONE



PROFILO ALTIMETRICO



CLUB ALPINO ITALIANO
Sede Centrale

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Via E. Petrella 19 - 20124 Milano
Tel.02.205723.1 - Fax 02.205723.201
www.cai.it - cce@cai.it

INDICAZIONI TEMPORANEE PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN EMERGENZA COVID 19

Note operative PER I PARTECIPANTI

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice.

I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso

- se non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta di accettazione dell'iscrizione;
- se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- se è soggetto a quarantena, se 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.

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi, salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- durante la marcia – a piedi o in bici - 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;
- su vie ferrate o in caso di utilizzo di materiali di uso comune (es. corde fisse, catene, mancorrenti) è tassativo l'uso di mascherina e di occhiali protettivi, al fine di prevenire il contatto delle mani con occhi, naso e bocca, e occorre procedere alla disinfezione frequente delle mani;
- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;
- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Chieri, lì 04/05/2021

Commissione Centrale per l'Escursionismo
Il Presidente
Marco Lavezzo

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI ASCOLI PICENO

MODULO DI AUTODICHIARAZIONE

Il/la Sottoscritto/a _____ nato/a a _____ (___)

il ___/___/_____, recapito telefonico _____, nel chiedere di essere ammesso/a a partecipare

alla Escursione/~~Cicloescursione~~/Uscita del Corso organizzata dalla Sezione di ASCOLI PICENO

in data 13/06/2021 in località Rocca di Cambio (AQ)

consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 46 D.P.R. n. 445/2000

DICHIARA

1) di aver preso visione delle disposizioni impartite dalla Sezione organizzatrice, di essere informato/a delle modalità di iscrizione e partecipazione relative all'escursione/attività in premessa e di accettarle integralmente senza riserve;
2) di impegnarsi a rispettare scupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione/le attività del corso, designati dalla Sezione organizzatrice;
3) di essere consapevole e di accettare che, in caso di inosservanza di uno dei punti richiamati, verrà prontamente escluso dall'escursione;

Dichiara inoltre:

- ❑ di non presentare sintomi influenzali riconducibili alla malattia COVID-19 (temperatura corporea oltre 37,5 °C e sintomi di infezione respiratoria quali la tosse), di non essere a conoscenza di aver avuto negli ultimi 14 giorni contatti con soggetti positivi al COVID-19, di non essere sottoposto a regime di quarantena (isolamento domiciliare).

Ovvero, in alternativa:

- ❑ di essere stato/a vaccinato/a in data _____
- ❑ di essersi sottoposto/a a test molecolare entro le 48 ore precedenti con esito negativo in data _____

Data: _____ Firma _____

_____

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI - ART. 13 REGOLAMENTO UE 2016/679

La Sezione di ASCOLI PICENO La informa che ai sensi Regolamento (UE) 2016/679 (di seguito "Regolamento") il trattamento dei Suoi dati personali sarà improntato ai principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Oggetto del trattamento. Raccogliamo dati personali da Lei forniti in occasione dell'iscrizione all'escursione in premessa.

Finalità e basi giuridiche del trattamento dei dati. I Suoi Dati sono trattati con il Suo preventivo consenso, ai fini dell'applicazioni delle Decreto del 23/02/2020, n.06 recante "Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19".

Modalità del trattamento dei dati. Il trattamento dei Suoi Dati è effettuato sia in modalità cartacea che informatizzata, conservati per il periodo di tempo necessario allo svolgimento delle procedure di gestione dell'escursione. Il conferimento dei Dati per le finalità di cui sopra è necessario e obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati comporta l'impossibilità di partecipare all'escursione. I Dati non saranno diffusi né trasferiti in Paesi extra UE.

Diritti dell'interessato. Lei si può rivolgere, se non ricorrono le limitazioni previste dalla legge, in qualsiasi momento al Titolare del trattamento, nonché Legale Rappresentante del CAI, avv. Vincenzo Torti – presidente.generale@cai.it - per l'esercizio dei Suoi diritti cui agli art. 15 ss. del Regolamento. Potrà in qualsiasi momento esercitare tali diritti: inviando una raccomandata a.r. all'indirizzo del Titolare o inviando una email all'indirizzo di posta elettronica: privacy@cai.it.

Per conoscenza e accettazione.

Firma _____