



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Tivoli
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

APPROCCIO AL TRAIL RUNNING
Riserva di Monte Catillo (TIVOLI)

DATA DI EFFETTUAZIONE

23/02/2025

DIFFICOLTA' ESCURSIONE

E

MEZZO DI TRASPORTO

Auto Propria

Appuntamento: ore 8:30 presso l'Arco di Quintiliolo (Via Quintilio Varo, 20, 00019 Tivoli RM)

Itinerario di viaggio per raggiungere la località di partenza:

<https://maps.app.goo.gl/pMhzhDtQdHyk8mbk9>

Descrizione escursione:

Dall'Arco di Quintiliolo (Tivoli) prenderemo il sentiero 330. Seguiremo il sentiero segnato passando attraverso la Sughereta Sirvidola, Monte Giorgio, la Cisterna Romana. Dal quadrivio si procederà in direzione Colle Lecinone (612m), ed in seguito raggiungeremo la vetta del Monte Sterparo (565m).

Si riscenderà di nuovo al quadrivio e si andrà in direzione dello stazzo di Fontana Vecchia, ed infine si ritorna all'arco di Quintiliolo per chiudere l'anello.

QUOTA DI PARTENZA

210m

QUOTA MASSIMA

612m

TEMPO DI PERCORRENZA

4h circa

DISLIVELLO IN SALITA

460m circa

DISLIVELLO IN DISCESA

460m circa

KM. TOTALI

12km circa

EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento/note:

Scarpe da trail running o simili (no pedule da trekking), indumenti comodi per la corsa, maglia termica, pile, guscio antipioggia, zaino da trail running o simile (no zaini troppo grandi. 10/12L è l'ideale). Pranzo al sacco, barrette energetiche, frutta secca, gel energetici/isotonici, acqua, crema solare, occhiali da sole

NOTE

Escursione....., I D.d.E. si riservano la facoltà di escludere chi non adeguatamente preparato. In caso di condizioni meteo avverse i D.d.E., a loro insindacabile giudizio, si riservano la facoltà di rinviare o di modificare il percorso. L'escursione è riservata ai soci CAI, per gli esterni che volessero partecipare è necessario contattare i D.d.e. il giovedì prima della gita, per attivare la copertura assicurativa prevista per i non soci (costo 8,40 €).

DIRETTORI DI GITA

Roberto De Stefanis 3393620897
Loris Di Domenicantonio 3738541427

prenotazioni entro il 21/02/2025

Sede C.A.I. Tivoli - Piazza Campitelli s.n.c. (apertura tutti i venerdì dalle 18.30 alle 20.00)
Bacheca sociale presso la Galleria Pacifici a Tivoli Sito: www.caitivoli.it - E-mail: info@caitivoli.it

Facebook: <https://www.facebook.com/caitivoli/> Instagram: @caitivoli

TELEFONO C.A.I. TIVOLI: 3513450283 SEGUICI ANCHE SU NOTIZIARIO TIBURTINO.IT