

## RICORDATE SEMPRE

- Non andate mai soli e lasciate detto a qualcuno itinerario e meta.
- Se non siete pratici dei luoghi affidatevi ad una persona esperta.
- Risparmiate le vostre forze e cercate riparo in tempo.
- Rimanete uniti nelle situazioni difficili e non vergognatevi a ritornare sui vostri passi o a chiedere assistenza.



## RESPONSABILITÀ

- In considerazione dei naturali rischi insiti nello svolgimento dell'attività escursionistica ed alpinistica in montagna, i partecipanti liberano da qualsiasi responsabilità la Sezione ed i Direttori di gita per ogni genere di incidente che possa occorrere loro. In ogni caso coloro che non osservano le norme del presente regolamento assumono nei propri confronti e nei confronti degli altri partecipanti le più ampie responsabilità.
- Qualora i trasferimenti nella località prescelta per la gita siano effettuati con auto private, la Sezione ed i Direttori di gita declinano ogni responsabilità per incidenti che si dovessero verificare durante i trasferimenti stessi.



## “Amici della Montagna”

Associazione in Trevi nel Lazio



## Chi siamo

L'associazione “Amici della Montagna” nasce da un gruppo di amici, appassionati di montagna, che, nel corso di questi cinque anni hanno voluto unire le loro individuali esperienze per formare un'associazione che ha come finalità la promozione dell'escursionismo come logica conseguenza dell'andare a piedi, “ovunque” vi siano distanze da colmare e dentro queste distanze opere della natura da ammirare. L'andare a piedi, infatti, oltre ad essere lo sport più salutare e bello del mondo, permette non solo di raggiungere le vette più panoramiche del territorio ma permette anche la crescita, in ognuno di noi, di una nuova coscienza dell'ambiente che ci circonda. Ecco questa è in sintesi la filosofia che l'associazione “Amici della Montagna” si propone di diffondere tra quanti vorranno condividere lo spirito che sta alla base della sua costituzione e che si riflette in pieno nel programma escursionistico 2009.





# “Amici della Montagna”

Associazione in Trevi nel Lazio



## Programma 2009

### Aprile

Dom 05

Trevi - Ara Vecchia - Morra Caprara -  
Ponte Castello

Sab 25

M.te Scalambra

### Maggio

Sab 02

M.te Autore

Dom 31

P.te San Teodoro - Colle Viglio

### Giugno

Dom 14

M. Livata - Fiumata

Dom 21

Sentiero Landi Vittori

### Luglio

Sab 11

Gran Sasso (Corno Grande)

Sab 18

M.te Viglio

### Agosto

Sab 08

C. Staffi - Serra S. Michele - S.S. Trinità

Sab 22

Trevi - C.po Catino

### Settembre

Sab 12

C.po Staffi - M.Tarino - F.Faito - Trevi

### Ottobre

Dom 04

Fiumata - Costa Lunga - M. San Leonardo -  
F. Faito - Trevi

Sab 31

P. San Teodoro - la Cardellina - Le Cerreta -  
P. delle tavole - P. Sosiglio - Trevi

### Novembre

### Dicembre

Dom 27

Escursione di fine anno (da definire)



Per informazioni rivolgersi a:

- Luigi (Peppe) Molinari 347 4545368
- Angelo D'Angeli 346 6392368
- Benedetto Retrosi 328 1195269  
benedetto.retrosi@alice.it



**I partecipanti alle escursioni si impegnano:** al rispetto scrupoloso del programma stabilito dagli accompagnatori, nonché al massimo rispetto per l'ambiente visitato, evitando di lasciare rifiuti, di danneggiare piante e fiori e di asportare pietre e fossili.

L'equipaggiamento personale di base deve comprendere: scarponi da montagna, abbigliamento adatto alla stagione, mantella antipioggia, berretto di lana, berretto di cotone per il sole, zaino, borraccia, macchina fotografica consigliata. La partecipazione alle escursioni è gratuita salvo eventuali spese per i trasferimenti collettivi.