



## PROGRAMMA MONTE SORATTE 16 NOVEMBRE 2024

Introduzione alla montagna – Un giorno al Monte Soratte 691 metri (Comune di Sant’Oreste provincia di Roma).

Viaggio andata e ritorno con macchine private.

Ritrovo il 16/11/2024 ore 830 presso parcheggio della fermata del treno e bus a Saxa Rubra (via Carlo Emery 131) (possibilità di parcheggio auto incustodito). Viaggio Roma Sant’Oreste percorrendo la via Flaminia con macchine proprie. Arrivo previsto intorno alle 930 al parcheggio Largo Don Mariano De Carolis a Sant’Oreste con raduno dei partecipanti, possibilità di andare in un bar e divisione in due gruppi.

Gruppo visita guidata al bunker:

spostamento in auto o a piedi su viale Europa dove è l’ingresso del bunker: ore 1030 inizio visita guidata all’interno dei bunker costruiti durante il fascismo, durata 2 ore, costo 12 euro persona adulta. E’ necessario confermare e inviare il bonifico entro il 7 Novembre 2024 a: Cuore Sano Aps, IBAN IT 04 V 02008 05008 000400005512, causale visita bunker. In caso di rinuncia non è previsto il rimborso.

Gruppo salita al Monte Soratte:

Inizio percorso n° 205 chiamato “Sentiero degli Eremi” lungo 7 km con dislivello di circa 300 metri in salita e arrivo al Monastero di Santa Maria delle Grazie con tempo di salita ufficiale di 1h e 10’. Da qui, per chi volesse fare un “ultimo sforzo”, in 15 minuti si può raggiungere la chiesa di San Silvestro sulla cima del Monte Soratte. Il percorso fino al santuario non è un sentiero ma una carrareccia carrozzabile che sale con una pendenza quasi costante del 20%, quindi non presenta difficoltà particolari del terreno ma è un percorso in costante salita, mentre l’ultimo tratto, molto breve, per raggiungere la cima è un sentiero un po' sconnesso (tempo di percorrenza totale tra andata e ritorno e breve sosta, circa 3 ore).

Ritrovo di tutti i partecipanti al parcheggio Soratte alle ore 1300 circa.

Il pranzo è previsto alle ore 1330 presso il Ristorante Alessandro al Campanile, Sant’Oreste (RM). Costo 30 euro/persona. All’uopo all’atto della prenotazione se ne deve confermare la partecipazione. Il menù in allegato deve considerarsi “indicativo”.

Parteciperà l’equipe Montagnaterapia dell’Ospedale Santo Spirito. ([francesca.lumia@aslroma1.it](mailto:francesca.lumia@aslroma1.it))

A carico di tutti i partecipanti saranno: le spese di viaggio, l’ingresso al bunker per chi partecipa alla visita guidata e il pranzo al ristorante.

La giornata è aperta a tutti gli iscritti a Cuore Sano.

Per quanto riguarda il percorso degli Eremi è importante avere una buona capacità nel camminare in salita e una resistenza sufficiente. Inoltre è necessario un abbigliamento adatto (vedi elencoabbigliamento consigliato) soprattutto per quanto riguarda le scarpe (consigliate scarpe da trekking).

Si ripete che la prenotazione per il bunker (con bonifico) e il ristorante, deve essere fatta entro il 7 Novembre 2024.

L’adesione si potrà fare in risposta a questa mail o WhatsApp 338 63 13 709

