



ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
CULTURALE DILETTANTISTICA

## “ RE COLAPESCE “

### ESCURSIONE “Per Tutti”

Anche bambini da 0 a 7 anni & Anziani

Portella SALICE

7 Ottobre 2012

TESSERA RE COLAPESCE E TESSERA UISP OBBLIGATORIE

RIEMPI la BORRACCIA alla  
**FORTE**

NO al business dell'acqua  
NO al consumo di plastica  
NO alla bottiglia usa e getta  
MENO trasporti, spreco di energia,  
inquinamento, industrializzazione

APPUNTAMENTO 09,00 Ospedale Militare Viale Europa

Colazione a sacco

Attività : Escursionismo

*Usciti al casello autostradale di Tremestieri, si prosegue verso Itala Marina. Da Itala Superiore si imbecca una strada sterrata che conduce a portella Salice ( mt 1200 ) dove si lasciano le auto per proseguire a piedi fino alla vicina area attrezzata. Per chi lo desidera è possibile avventurarsi fino a raggiungere la cima di monte Scuderi (mt 1253) Da qui, con condizioni meteo favorevoli si può godere un magnifico panorama. Sulla sommità è possibile effettuare una facile escursione speleologica per la quale è necessario munirsi di lampada frontale e caschetto di protezione. Vista la stagione e l'altitudine si suggerisce di seguire scrupolosamente i consigli su come vestirai e cosa portare.*

## BIVACCO

P.lla Salice & ascensione notturna M.te SCUDERI

Sabato 6 Ottobre 2012

APPUNTAMENTO 15,00 Ospedale Militare Viale Europa

*Il bivacco con tende e sacchi a pelo è previsto nella spartana area attrezzata in prossimità di portella Salice (presenza di sorgente a circa 200 mt.). Confermare la propria partecipazione entro giovedì 13 ottobre (3356489949 Sergio, anche sms). Sono disponibili tende dell'associazione per chi non ne fosse dotato.*

## COME VESTIRSI E COSA PORTARE

Particolare attenzione deve essere posta all'abbigliamento ed agli accessori da indossare e portare in una escursione in montagna. Le calzature dovranno essere un paio di robusti scarponcini con suola ben scolpita tale da evitare accidentali scivoloni. L'abbigliamento dovrà essere tale da consentire al partecipante di fronteggiare confortevolmente tutte le situazioni climatiche che potrebbero presentarsi. Ricordiamo in particolare che a seconda della meta dell'escursione si potrebbero verificare repentini cambiamenti meteorologici con bruschi passaggi dal freddo al caldo o viceversa, dalla pioggia al sereno, alle neviccate al vento ecc.. Si consiglia pertanto un abbigliamento a strati che consenta di spogliarsi o coprirsi in modo graduale. E' consigliabile portare con sé ( anche da lasciare in auto ) un ricambio completo ( indispensabili comunque calza e scarpe ) per evitare di rimanere bagnati in caso di pioggia o accidentali cadute in acqua ( ruscelli, pozzanghere ecc.) per tutto il viaggio di ritorno. Non dovranno mai mancare inoltre nello zaino quei piccoli accessori indispensabili in una escursione: un berretto con parasole e occhiali da sole, guanti e copricapo di lana, giacca impermeabile con cappuccio, lampada tascabile e pile di ricambio, borraccia, nutriente colazione, sacchetto portarifiuti.

Maggiori informazioni sul nostro sito [WWW.RECOLAPESCE.IT](http://WWW.RECOLAPESCE.IT)

SERGIO BOLIGNANI 3356489949