


## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione	
Dislivello :	350m mt	
Ore :	5 ore ore	
Difficoltà :	E	
Lunghezza :	9Km km	
Accompagnatore 1:	Muzio	
Accompagnatore 2:	tutti	

Un'escursione che ci permette di visitare più punti di interesse nella stessa giornata: la cima del Monte Ode, le Pozze del Diavolo e la grotta di San Michele Arcangelo. Una piacevole passeggiata tra le elevazioni dei Monti Sabini, dove ci aspetteranno meravigliosi panorami e scorci da favola sui Lucretili, sulle elevazioni dei Monti Carseolani, sul Terminillo e sulle cime innevate del vicino Abruzzo.

Dalla zona di Monte San Giovanni cominceremo la nostra salita verso il Monte Ode, con una pendenza prima lieve e poi più accentuata nel tratto finale prima di raggiungere l'imponente croce di vetta.

Riprendiamo il cammino con una ripida discesa verso valle, fino ad un bellissimo fontanile, raggiungiamo il fosso dell'Osteria ed arriviamo in prossimità delle Pozze del Diavolo.

Con un po' di attenzione, con chi vorrà provare un pizzico di avventura, ci addenteremo vicino le limpidissime pozze del Diavolo con la caratteristica cascatella, l'unico tratto dove manca un comodo sentiero, altrimenti si potranno ammirare comodamente dall'alto.

Proseguiamo lungo il fiumiciattolo alla volta della grotta di San Michele con le sue imponenti pareti di arrampicata dove, dopo aver visitato la grotta, ci concederemo una pausa ristoratrice per poi ritornare sulla strada che dopo circa 1 chilometro ci condurrà alle auto.

### DATI TECNICI ESCURSIONE:

DIFFICOLTÀ: E

DISLIVELLO TOTALE : circa 350m

DISTANZA : circa 9 KM

DURATA: 5 ore circa

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO:

Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare (lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne.

**IMPORTANTE:** Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!

### ACCOMPAGNATORI:

Silvia Muzio 3934805965

### CONTRIBUTO ESCURSIONE:

15,00 euro

### APPUNTAMENTO:

#### 1^ APPUNTAMENTO:

- Appuntamento a Roma (da concordare con la guida)

**N.B:** La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, per la possibilità di passaggio contattare le guide via

mail, tramite WhatsApp o telefono.

**NOTE AGGIUNTIVE:**

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina escluso il proprietario del veicolo.

**2^ APPUNTAMENTO:**

-ore 10:30 Monte San Giovanni in Sabina (La posizione esatta verrà inviata a tutti i partecipanti)

? **PRENOTAZIONI:** <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=2073>

**N.B.** L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

**IMPORTANTE:**

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo e portalo con te già predisposto e firmato.