



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Tivoli
Sottosez. di MONTEROTONDO
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

ESERCITAZIONE DI ORIENTEERING A VILVALLELONGA

In collaborazione con la Sottosezione CAI Coppo dell'Orso (Sezione l'Aquila)

DATA DI EFFETTUAZIONE	DIFFICOLTA ESCURSIONE	MEZZO DI TRASPORTO
Sabato 5 e Domenica 6 Luglio 2014	E+	Auto propria

Appuntamento: **Ore 7,00 nel Piazzale antistante la nuova sede sito all'incrocio fra Via dell'Unione e Via della Fonte – Monterotondo.**

Itinerario di viaggio per raggiungere la località di partenza e distanza:

Partendo da Monterotondo si passa per Casali di Mentana, Guidonia, Autostrada Roma-Pescara fino ad Avezzano, dove si esce in direzione Luco dei Marsi poi, passando per Trasacco e Collelongo si raggiunge Villavallelonga. Da qui, percorrendo ancora circa 10 km si raggiunge la zona Prati D'Angro (Fonte Aceretta)

Lunghezza totale del tragitto: 150km – tempo di percorrenza: circa 2 ore – Arrivo alle ore 09,00.

ISCRIZIONI: Per ragioni organizzative, le iscrizioni si chiuderanno improrogabilmente entro le ore 20 di Mercoledì 2 Luglio.

NOTA: Possono iscriversi a questa manifestazione anche i Soci che non intendono effettuare le escursioni, in quanto l'ambiente Prati D'Angro offre moltissime possibilità di passeggiate leggere e/o stazionamento nei bellissimi prati e boschi che lo caratterizzano. Esiste, inoltre, anche la necessità di un ausilio alla organizzazione del campo base ed alla logistica della manifestazione.

E' ammessa l'iscrizione anche dei NON Soci, ai quali, però, è richiesta la sottoscrizione di una assicurazione giornaliera al costo di 5 €/giorno.

Obblighi dei partecipanti alle escursioni del CAI

- A. Di essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché di essere equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.
- B. Di attenersi esclusivamente alle disposizioni che vengono impartite dagli accompagnatori o direttori dell'escursione.
- C. i direttore dell'escursione e gli accompagnatori non si assumeranno alcuna responsabilità per quei partecipanti che di propria iniziativa abbandonano, durante l'escursione, il gruppo passando dinanzi agli stessi, cambiando percorso o effettuando soste non previste.
- D. Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli accompagnatori o direttori per la buona riuscita dell'escursione. Essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie a fronte di sopravvenute difficoltà;
- E. La partecipazione alle escursioni del C.A.I. coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi ed ai pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni sociali, accettano tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità al Direttore ed alla Sezione.

PROGRAMMA

La parte principale della presente uscita è l'esercitazione di Orienteering. Non da meno sono le due escursioni previste (una Sabato ed una Domenica) sui Monti sovrastanti la zona di Prati D'Angro. Le escursioni saranno svolte una alla Fonte Puzza in prossimità di Monte Lampazzo ed una al Rifugio di Iorio.

Le due escursioni saranno condotte dai Soci CAI della Sottosezione di Coppo dell'Orso Michele Morisi e Francesco Catarinacci con la collaborazione di Soci Accompagnatori della Sottosezione di Monterotondo.

Entrambe le escursioni sono classificabili di difficoltà **E**. Tenuto però conto della intensità del programma e dei tempi di esecuzione ristretti, è richiesto ai partecipanti un buon livello di allenamento.

Escursione a Fonte Puzza: Sentiero R5. Partenza da quota 1192, arrivo quota 1772; dislivello in salita e discesa : circa 600 m. Andata e ritorno stesso percorso; lunghezza totale circa 8 km. Tempo di percorrenza circa 4 ore.

Escursione a Rifugio di Iorio: Sentieri Q2, B4, R7. E' un anello, che parte da Prati D'Angro imboccando il sentiero Q2 circa 1,5 km prima del Rifugio Aceretta a quota 1168, sale per il Vallone Tasseto fino a raggiungere, dopo circa 4 km di salita ed a quota 1484, il bivio con il sentiero B4, che conduce al Rifugio di Iorio a quota 1830. Da qui, attraverso il Balzo dei Tre Confini, si prosegue in discesa fino al Valico Valcallano (quota 1697), dove si trova un bivio a sinistra (Sentiero R7), che, in discesa attraverso il Vallone Acquaro, conduce fino ai Prati D'Angro, circa 700 m a Ovest del Rifugio Aceretta. Lunghezza del percorso circa 9 km. Dislivello max in salita e discesa circa 670 m. Tempo di percorrenza: circa 5 ore.

Durante lo svolgimento delle due escursioni di cui sopra, si effettueranno esercitazioni di carteggio, puntamento con la bussola, riconoscimento di vette circostanti esistenti nel campo visivo e autodeterminazione del punto di stazione (occorrente per definire la nostra posizione sulla carta).

Esercitazione (Gara) di ORIENTEERING.

L'esercitazione in programma a Prati d'Angro, simula la Corsa di Orientamento (C.O.); in particolare si sperimenterà come si stabilisce un azimut, come si indicano le coordinate dei punti obiettivo e come si marcia lungo un azimut.

L'esercitazione assumerà l'aspetto di gara, così come avviene nelle autentiche manifestazioni di Corse di Orientamento (Orienteering) e si svolgerà su un percorso lungo circa 2570 m.

Cos'è l'Orienteering

La Corsa di Orientamento (C.O.), anche conosciuta come Orienteering, è uno sport nato nei paesi scandinavi. L'ambiente in cui si svolge è principalmente il terreno aperto o il bosco; per questo motivo in Scandinavia viene chiamato lo sport dei boschi, ma si può praticare con uguale divertimento anche negli intricati centri storici di molte città.

Chi partecipa ad una prova di Orientamento, utilizza una carta topografica realizzata appositamente per questo Sport, con segni convenzionali unificati in tutto il mondo.

Si gareggia individualmente od in squadra, transitando dai diversi punti di controllo posti sul territorio.

Raggiunto il punto di controllo si dovrà registrare il passaggio sul proprio testimone di gara.

Vince chi impiega il tempo minore; in questo Sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori.

Naturalmente l'Orienteering può essere praticato tutti i giorni, ognuno con il proprio obiettivo: lo sportivo per allenarsi, la famiglia e l'appassionato per divertirsi e trascorrere una giornata piacevole tra amici ed

all'aria aperta, il montanaro per esercitarsi ad affrontare le più svariate situazioni di orientamento in montagna..

Come Funziona...

1- Equipaggiamento

Chi pratica l'Orienteering agonistico usa normalmente un abbigliamento specifico ed una bussola. I principianti possono tranquillamente iniziare senza nessun tipo di attrezzatura particolare: solo la bussola è indispensabile. L'altimetro è vietato.

2- Iscrizione

Al momento dell'iscrizione viene consegnato il pettorale ed il cartellino testimone che l'atleta dovrà punzonare in gara.

Nelle competizioni maggiori si utilizza un sistema di controllo elettronico con un microchip.

3- Partenza

Nelle gare ufficiali si parte ad intervalli di alcuni minuti uno dall'altro; al via il concorrente riceve la carta del terreno di gara su cui sono disegnati dei cerchietti che rappresentano i punti di controllo.

La partenza è segnata sulla carta da un triangolo. Nella nostra esercitazione è stato predisposto un solo itinerario con partenza differita.

4- La gara

Il concorrente deve raggiungere i punti di controllo nella stessa sequenza in cui sono numerati sulla carta. Ad ogni controllo si trova una lanterna (segnale bianco-arancio), dove il partecipante troverà un punzone con cui marcare, sul cartellino testimone personale, il proprio passaggio (nel nostro caso il punzone sarà caratterizzato da un pennarello colorato). I particolari sono meglio specificati nel regolamento di gara che verrà consegnato ai partecipanti insieme alle mappe dei percorsi in scala 1:5000 e relativo coordinatometro. Ai partecipanti verranno, inoltre consegnati i seguenti altri strumenti: stralcio di mappa 1:25000 occorrente per le altre esercitazioni in programma e relativo coordinatometro, un pettorale per la identificazione dei singoli partecipanti, un cartoncino pesante appositamente predisposto costituente il testimone di gara (vedere regolamento di gara che verrà consegnato ai partecipanti al momento dell'iscrizione).

5- Premiazione

I primi tre gruppi arrivati saranno premiati con Coppe munite di targa, comprovanti l'ordine di arrivo ed i nomi dei partecipanti.

QUOTA DI PARTENZA	QUOTA MASSIMA	TEMPO DI PERCORRENZA
Ved. Descrizione escursioni sopra	Ved. Descrizione escursioni sopra	Ved. Descrizione escursioni sopra
DISLIVELLO IN SALITA	DISLIVELLO IN DISCESA	KM TOTALI
Ved. Descrizione escursioni sopra	Ved. Descrizione escursioni sopra	Ved. Descrizione escursioni sopra

EQUIPAGGIAMENTO

Obbligatori: Abbigliamento tipico da escursione, copricapo, occhiali da sole, bastoncini, medicinali per pronto soccorso, (*)bicchiere in metallo con maniglie, posate, coltello multiuso, almeno un frontalino e batterie di ricambio, bussola, goniometro, matita, gomma, taccuino, scarpe comode (ginnastica), tenda, sacco a pelo.

ACCOMPAGNATORI – N. TEL.	NOTE
<p>Del CAI di Monterotondo</p> <p>-Aldo Mancini Cell. 333.4492940 -Tel. 069061250 -Guelfo Alesini Cell. 347.4576443 Tel. 069093763 -Pasquale Colabuono Cell. 3393781943 Tel. 069064108 -Sergio Peruch Cell. 349.1308719</p> <p>del CAI Coppo dell'Orso</p> <p>- Michele Morisi Cell. 3348888829 - Francesco Catarinacci Cell. 3393603844</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Per le due escursioni in vetta è' richiesto un buon allenamento e buone condizioni fisiche. 2. E' prevista una quota di partecipazione per il rimborso spese relativo a n° 2 pranzi, n° 1 cena ed una colazione che verranno organizzati in campo, oltre alle spese vive per l'approvvigionamento dei materiali occorrenti allo svolgimento della manifestazione. Detta quota verrà calcolata a consuntivo. 3. Per partecipare alla manifestazione è obbligatoria la prenotazione con il versamento di un acconto di 15,00 Euro.
<p>Sede CAI MONTEROTONDO: via dell'Unione sn, capolinea Cotral Tel. 06 83706844 - caimonterotondo@gmail.com – www.caimonterotondo.it</p>	

