



**Scuola di Arrampicata Libera e Scialpinismo "Dinamica Verticale"
Club Alpino Italiano Sezione di Monterotondo (Roma)**

INVITO AL CANYONING LUGLIO 2020

Il Canyoning è un'attività affascinante che consiste nello scendere a piedi strette gole create da torrenti e ruscelli che, con il loro scorrimento, scavano il terreno e la roccia. Si può praticare in gole con la presenza e lo scorrimento di acqua o in gole senza scorrimento di acqua.

La Scuola Dinamica Verticale propone ai soci del CAI di Monterotondo una esperienza di contatto con questa meravigliosa attività. Nella verde Sabina, nei pressi del paese di Roccantica si trova il fosso di Costa Ariola. Un itinerario perfetto per i neofiti ed i principianti. Lo sviluppo del canyon vero e proprio è di circa 800 metri con un dislivello complessivo di 160 metri. Il torrente è sempre asciutto se non in momenti particolarmente piovosi. E' quindi un Canyon secco senza scorrimento di acqua. Non servono mute ed attrezzature acquatiche. Ci sono 13 salti di roccia da superare in corda doppia: il più alto di 18 metri. Un posto ideale per muovere i primi passi in questo ambiente.

Il canyon si inserisce in un percorso di trekking ad anello che parte e ritorna dal paese di Roccantica. Una volta parcheggiata la macchina nel paese ci si avvia a piedi lungo il sentiero che in circa 45 minuti porta all'inizio del Canyon. Da questo punto conviene continuare il sentiero per arrivare alla Croce di Santa Cristina che è posta su uno sperone roccioso che sovrasta di 300 metri il fosso. Dalla Croce si gode di una impareggiabile vista sul monte Soratte e sulla valle del Tevere, oltre che sugli splendidi boschi della Sabina. Dalla Croce si ritorna indietro all'imbocco del canyon per iniziare il vero itinerario di discesa. La Scuola mette a disposizione dei soci tutte le attrezzature necessarie per la discesa (corde, imbragature, caschi, moschettoni, etc.). Una volta terminata la discesa del fosso si raggiunge la strada e in breve si ritorna alla macchina pronti per gustare l'ospitalità della ristorazione sabina. L'impegno orario complessivo della gita, con la visita della Croce di Santa Cristina è di circa 6/8 ore. Non sono richieste particolari competenze tecniche. Solamente un discreto allenamento al trekking e la confidenza di portare uno zaino sulle spalle per qualche ora.

La gita al fosso di Costa Ariola si svolgerà **sabato 4 luglio 2020**. Per fare il punto sull'attrezzatura individuale e per illustrare la gita ci troveremo presso la palestra d'arrampicata indoor all'interno nel Circolo del Ministero degli Affari Esteri, Lungotevere dell'Acqua Acetosa 42 a Roma **mercoledì 1° luglio dalle 19.00 alle 21.00**. Chi è in possesso di attrezzatura tecnica personale è invitato a portarla per valutarne l'uso durante la gita. Nell'incontro di mercoledì 1° luglio verranno fornite tutte le indicazioni per l'abbigliamento, le calzature e per tutto quello che serve per la gita. Verrà distribuita l'attrezzatura tecnica individuale (casco, imbragatura, etc.) a chi ne è privo.

DINAMICA VERTICALE

Scuola di Arrampicata Libera e Scialpinismo **“Dinamica Verticale”**

Club Alpino Italiano Sezione di Monterotondo (Roma)

Le iscrizioni alla gita si prenderanno, nella sede della Sezione del Club Alpino Italiano di Monterotondo in Via dell'Unione n. 113 in Monterotondo (Roma), **lunedì 29 giugno 2020 dalle ore 19.00 alle ore 20.00**. Per partecipare alla gita bisogna essere iscritti al CAI e presentare un **certificato medico per attività sportiva non agonistica**. La quota per la partecipazione alla gita è di **60 euro**. Per ogni informazione potete scrivere alla mail scuoladinamicaverticale@gmail.com o telefonare al direttore del Corso Riccardo Innocenti cell. 360559143

0/6/2020

Google Maps

