

Outdoor day



**22-23
giugno
2013
SUBIACO**

2 giorni di puro outdoor nei quali professionisti, aziende e guide specializzate vi faranno scoprire ed ammirare gli scenari del **Parco dei Monti Simbruini**. Sarà possibile svolgere 4 tipologie di attività a vari livelli: **Escursionismo, Bike, Rafting ed Arrampicata**. Tante attività dedicate ai bambini

Tutto il programma della manifestazione su:

www.liveoutdoor.it

Info e prenotazioni: info@liveoutdoor.it



OUTDOOR DAY

22 e 23 giugno Subiaco

Il Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini si estende per circa 30.000 ettari e costituisce la più grande area protetta della Regione Lazio.

È una tipica area protetta dalla montagna appenninica: cime che raggiungono i duemila metri, estese faggete, ampi pianori carsici, ricchezze di acque sorgive (la stessa etimologia della parola Simbruini deriva dal latino "sub imbribus", "sotto le piogge), caratterizzata al suo interno da piccoli centri abitati (i sette comuni del Parco) ricchi di testimonianze storico-artistiche a volte millenarie, come ad esempio i monasteri benedettini di Subiaco ed il Santuario della SS. Trinità a Vallepietra. La fauna annovera tutte le specie tipiche dell'Appennino.

In particolare attraverso questo evento OUTDOOR il comune di Subiaco ed il Parco dei Monti Simbruini intendono lanciare un messaggio condiviso per uno sviluppo turistico che risponda, come da vocazione territoriale, alla crescente richiesta di attività ambientali e sportive.

Attraverso diverse proposte, escursionistiche, mountain bike, rafting, arrampicata, si cerca di far vivere l'area protetta a 360° immergendosi nelle meraviglie della natura in un contesto di elevato pregio culturale quale è il comune di Subiaco.

Subiaco, centro di riferimento del territorio, è considerata città della stampa in virtù del fatto che nel "venerabile monastero di S. Scolastica" nel 1465 venne stampato il primo libro a caratteri mobili in Italia. Subiaco è anche città di S. Benedetto: qui infatti il Santo nativo di Norcia ha vissuto per 30 anni fondando 12 monasteri sul territorio. Una permanenza storica oggi testimoniata dai due maggiori monasteri benedettini, S. Scolastica e il Sacro Speco, autentiche perle dell'arte medioevale.

Un territorio dunque dove arte sport cultura ed enogastronomia si fondono in un affascinante connubio tutto da scoprire.

Il Commissario
Maurizio Lucidi

Il Sindaco
Francesco Pelliccia



ATTIVITÀ



Escursionismo

Escursioni intera giornata

1. Escursione Monte Viglio

Per chi vuole provare l'emozione dei 2000 m e per coloro che desiderano cogliere dall'alto le bellezze naturali. Sui Monti Cantari, settore orientale del Parco dei Monti Simbruini, per raggiungere la vetta più alta: il Monte Viglio (2156 m).

Escursione impegnativa e ricca di emozioni.

Itinerario: Valle Granara – Fonte della Moscosa – Monte Piano – Monte Viglio- Valle Granara.

Interesse: escursionistico, panoramico, geologico.

Durata escursione: 6.00 h

Dislivello: 870 m circa

Quota minima: 1285 m

Quota massima: 2156 m

Difficoltà: EE (media/difficile)

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, giacca impermeabile, acqua.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 25

Orario: Appuntamento alle ore 8,30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (45 minuti) per raggiungere la località Valle Granara. **Guide:** n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica

2. Escursione Monte Tarino

Con passi lenti, silenziosi e rispettosi, dettati dall'ambiente e dall'importante dislivello, raggiungeremo la riserva integrale del Monte Tarino (1961 m), una delle vette più alte del Parco dei M. Simbruini. Risalendo la montagna scopriremo sorgenti, fonti e cascatelle d'acqua che danno vita al fiume Aniene. Ci sorprenderà un ambiente intatto lontano dai ritmi frenetici della società.

Itinerario: Fiumata- Monna Forcina– Monte Tarino - Fiumata

Interesse: escursionistico, panoramico, naturalistico.

Durata escursione: 6.00 h

Dislivello: 1030 m circa

Quota minima: 930 m

Quota massima: 1961 m

Difficoltà: EE (difficile)

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, giacca impermeabile, acqua.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 25

Orario: Appuntamento alle ore 8,30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (40 minuti) per raggiungere la località Fiumata.

Guide: n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica

3. Escursione Monte Autore

Escursione in uno dei luoghi più rinomati del Parco dei M. Simbruini, attraverso fresche faggete e campi carsici raggiungeremo Monte Autore (1855 m) dove predomina un bellissimo panorama a 360 gradi.

L'itinerario permette di raggiungere il suggestivo Campo Secco, vasto altopiano carsico.

Itinerario: Campo dell'Osso – Le Vedute – M. Autore - Valle delle Autore - Campo Secco – Tre Confini – Valle Maiura – Campo dell'Osso.

Interesse: panoramico, naturalistico, botanico.

Durata escursione: 5.00 h

Dislivello: 530 m circa

Quota minima: 1320 m

Quota massima: 1855 m

Difficoltà: E (media)

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, giacca impermeabile, acqua.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 25

Orario: Appuntamento alle ore 8,30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (40 minuti) per raggiungere la località Campo dell'Osso.

Guide: n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica

Escursioni mezza giornata

4. Escursione Itinerario 1

Itinerario: Ruderì Villa di Nerone - S. Scolastica - anello di Colle Lungo.

Visita culturale guidata all'interno del Monastero di S. Scolastica

Interesse: naturalistico, storico-artistico, religioso.

Durata escursione: 3.00 h (esclusa eventuale visita Monasteri)

Dislivello: 500 m

Quota minima: 400 m

Quota massima: 900 m

Difficoltà: E (facile/media)

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, giacca impermeabile, acqua e spuntino.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento alle ore 9,00 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Partenza direttamente a piedi dal Centro Fluviale.

Guide: n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica

5. Escursione Itinerario 2

Itinerario: Ruderì Villa di Nerone - laghetto S. Benedetto - San Michele - Sacro Speco – S. Scolastica - Ruderì Villa di Nerone.

Visita culturale guidata all'interno dei Monasteri Benedettini.

Interesse: naturalistico, storico-artistico, religioso.

Durata escursione: 3.00 h (esclusa eventuale visita Monasteri)

Dislivello: 250 m

Quota minima: 400 m

Quota massima: 650 m

Difficoltà: E (facile)

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, giacca impermeabile, acqua e spuntino.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento alle ore 15,00 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Partenza direttamente a piedi dal Centro Fluviale.

Guide: n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica

6. Escursione Itinerario 3

Itinerario: M. Livata – Le Genzane – Campo dell’Osso – Fonte Acquaviva - Monte Livata. Durante questa escursione sarà possibile testare alcuni GPS, messi a disposizione dalla Garmin. Tutte le informazioni saranno disponibili presso lo stand Garmin.

Interesse: naturalistico, botanico, geologico.

Durata escursione: 2.00 h

Dislivello: 230 m circa

Quota minima: 1340 m

Quota massima: 1570 m

Difficoltà: E (facile)

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, giacca impermeabile, acqua e spuntino.

Attrezzatura: scarpe da trekking, abbigliamento a strati, k-way, acqua e spuntino.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento della mattina alle ore 8,30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali.

Appuntamento del pomeriggio alle ore 15,00 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (30 minuti) per Monte Livata

Guide: n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica

7. Escursione Fotografica

Itinerario: Escursione dedicata a tutti gli amanti della fotografia, nella quale si potranno ammirare i pianori carsici di Fondi di Jenne e di Campitellino, il panorama sulla riserva integrale di Fauto e le vette più alte dei Simbruini. Si potranno inoltre fotografare le fioriture, i chiaroscuri della faggeta, le formazioni carsiche e con un po’ di fortuna la fauna che popola questo angolo del Parco: lepri, cervi, lupi, caprioli e l’aquila reale!

Interesse: panoramico, naturalistico, geologico.

Durata attività: 3.00 h

Dislivello: 150 m

Difficoltà: E (facile)

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento della mattina alle ore 8,30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali.

Spostamento con auto proprie. Attrezzatura fotografica consigliata a cura dei partecipanti: grandangolo, teleobiettivo, macro, cavalletto, binocolo.

Guide: n° 1 Guardiaparco

8. Escursione didattica Junior

Itinerario: Passeggiata didattica lungo il parco e il fiume Aniene. Osservazione della vegetazione e delle caratteristiche dell'ambiente fluviale. Cenni storici del Ponte medievale di S. Francesco.

Interesse: naturalistico, storico, per famiglie.

Durata attività: 2.00 h

Dislivello: minimo

Difficoltà: T (facile)

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento della mattina alle ore 10,00 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali.

Appuntamento del pomeriggio alle ore 16,00 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali.

Guide: n° 1 Guardiaparco e n°1 Guida Escursionistica



Mountain Bike

Escursioni intera giornata

9. Escursione Itinerario 1

Itinerario: Campo dell'Osso – Le Vedute – Campo della Pietra- Campo Secco – Tre Confini – Valle Maiura – Campo dell'Osso.

Durata attività: h

Dislivello:

Difficoltà: impegnativa

Attrezzatura: casco, abbigliamento impermeabile, acqua, spuntino e ricambi bici.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento alle ore 8.30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (40 minuti) per raggiungere la località Campo dell'Osso.

Guide: n°3 Guide Ambientali MTB

Escursioni mezza giornata

10. Escursione Itinerario 2

Itinerario: Campo dell'Osso – Le Vedute – Valle delle Autore - Campo Secco – Tre Confini – Valle Maiura – Campo dell'Osso.

Durata attività: h

Dislivello:

Difficoltà: media

Attrezzatura: casco, abbigliamento impermeabile, acqua, spuntino e ricambi bici.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento alle ore 8.30 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (40 minuti) per raggiungere la località Campo dell'Osso.

Guide: n°3 Guide Ambientali MTB

11. Escursione Itinerario 3

Itinerario: Fondi di Jenne – Frassigno da Piede – Coleman - Jenne – Risalita per Fondi di Jenne passando per la provinciale.

Durata attività: h

Dislivello:

Difficoltà: media

Attrezzatura: casco, abbigliamento impermeabile, acqua, spuntino e ricambi bici.

Numero minimo partecipanti: 10

Numero massimo partecipanti: 30

Orario: Appuntamento alle ore 15.00 a Subiaco presso Centro Comunale Sport Fluviali. Spostamento con auto proprie (20 minuti) per raggiungere la località Fondi di Jenne.

Guide: n°3 Guide Ambientali MTB



Rafting

12. Rafting

Grazie a sicuri gommoni, caschetti, salvagenti ed esperte guide fluviali, si potranno ammirare le meraviglie del fiume Aniene da un insolito punto di vista. I ragazzi di tutte le età saranno protagonisti attivi di questa avventura dove impareranno a pagaiare e conoscere il fiume e dove non mancherà la possibilità di soffermarsi nei luoghi più suggestivi della valle. Il percorso si presenta da subito allegro grazie alla tortuosità dell'acqua e la presenza di qualche scivolo, rapide adatte anche ai non esperti garantiscono divertimento per tutti in un contesto di sicurezza.

Le guide della F.I.Raft (federazione italiana rafting) daranno nozioni durante il briefing iniziale e durante tutta la discesa, a partire dal comportamento da mantenere sul gommone, la tecnica della pagaiata e informazioni sul fiume.

Forniremo a tutti l'attrezzatura di sicurezza (caschi, salvagente) richiesta per la discesa.

Durata attività: 2.00 h

Difficoltà: facile/media

Numero minimo partecipanti: 6 (ogni turno)

Numero massimo partecipanti: 60 (ogni turno)

Attrezzatura personale non fornita: Abbigliamento sportivo, un cambio completo di abbigliamento e scarpe. È sconsigliato portare durante la discesa oggetti elettronici e particolarmente delicati.

Orario: Appuntamento 1° turno ore 08.30

Appuntamento 2° turno ore 11.00

Appuntamento 3° turno ore 15.00

Appuntamento 4° turno ore 17.30

Guide: Guide della Federazione Italiana Rafting



Arrampicata

13. Arrampicata adulto

Parete esterna: Mini-corso di arrampicata sportiva, con presentazione dei materiali e il sistema di sicurezza che si vanno ad utilizzare, quindi le tecniche di progressione di base per la scalata e la discesa. L'attrezzatura tecnica è fornita.

Durata attività: 2.00 h

Difficoltà: facile

Attrezzatura personale non fornita: Abbigliamento sportivo, cappello.

Numero minimo partecipanti: 6 (ogni turno)

Numero massimo partecipanti: 18 (ogni turno)

Orario: Appuntamento 1° turno ore 08.30

Appuntamento 2° turno ore 11.00

Appuntamento 3° turno ore 15.00

Appuntamento 4° turno ore 17.30

Guide: Istruttori F.A.S.I. (Federazione Arrampicata Sportiva Italiana)

14. Arrampicata junior

Parete interna: Nella sala boulder si focalizza l'attenzione sulla tecnica di arrampicata con esercizi propedeutici e giochi. L'attività interna è rivolta ai bambini.

Durata attività: 2.00 h

Difficoltà: facile

Attrezzatura personale non fornita: Abbigliamento sportivo.

Numero minimo partecipanti: nessuno

Numero massimo partecipanti: 10 (ogni turno)

Orario: Appuntamento 1° turno ore 08.30

Appuntamento 2° turno ore 11.00

Appuntamento 3° turno ore 15.00

Appuntamento 4° turno ore 17.30

Guide: Istruttori F.A.S.I. (Federazione Arrampicata Sportiva Italiana)

COSTI A PERSONA PER FINE SETTIMANA

Outdoor Day in B&B

Soggiorno in B&B con prima colazione

2 pranzi al sacco

1 cena presso gli stand

2 attività

€ 79,00 (€ 69,00 per bambini sotto i 12 anni)

Outdoor Day in Ostello

Soggiorno in Ostello (biancheria a carico degli ospiti)

Prima colazione al Bar

2 pranzi al sacco

1 cena presso gli stand

2 attività

€ 69,00 (€ 59,00 per bambini sotto i 12 anni)

Outdoor Day in Campeggio

Soggiorno in Campo tende (materassino e sacco letto a carico dei partecipanti)

Prima colazione al Bar

2 pranzi al sacco

1 cena presso gli stand

2 attività

€ 59,00 (€ 49,00 per bambini sotto i 12 anni)

Attività Extra

I costi sopra indicati prevedono la partecipazione a 2 attività a scelta. Chi volesse svolgere più attività, il costo per singola attività extra è di € 10,00.

COSTI A PERSONA PER UNA GIORNATA SINGOLA

Outdoor Day in giornata

1 attività

1 pranzo al sacco

€ 19,00

Attività Extra

I costi sopra indicati prevedono la partecipazione ad 1 attività a scelta. Chi volesse svolgere più attività, il costo per singola attività extra è di € 10,00.

LOTTERIA

1° Premio GPS Garmin Oregon 600

2° Premio Tenda Ferrino Pumori 3

3° Premio Corda arrampicata Edelrid

4° Premio Zaino Ferrino Overland 50

Costo del biglietto € 5,00. Estrazione domenica ore 19:00

STRUTTURE ADERENTI ALL'EVENTO

- Ristorante **I TRE BRUSCHETTIERI** (*)
- Ristorante **DA CHECCHINA** (*)
- Ristorante **LA RUSTICANA** (*)
- Ristorante **FRA DIAVOLO** (*)
- Ristorante **LA PANARDA** (*)
- Ristorante **DA CHECCO** (*)
- Ristorante **LE CANTINE DEI BORGIA** (*)
- Ristorante **GIORDINO DEL PONTE** (*)
- Agriturismo **VALLE DI LUCE** (*)
- Ristorante B&B **BELVEDERE** (*)
- Ristorante B&B **IL CANTUCCIO** (*)
- Agriturismo **COLLE TOCCI** (*)
- Ristorante B&B **LA PARATA** (*)
- Ristorante B&B **CASA LIETA** (*)
- Pensione Ristorante **ANIENE** (*)
- Foresteria **S. SCOLASTICA** (*)
- Hotel Ristorante **MIRAMONTI** (*)
- B&B **SAN LORENZO**
- B&B **LA COCCINELLA**
- B&B **LA CHIOCCIOLA**
- Azienda **PARCO DEGLI ACERI**
- Foresteria **SAN FRANCESCO**

Nelle strutture contrassegnate con (*), solo per i giorni dell'evento, presentando il pass personale, riceverete uno sconto del 15% sui prezzi alla carta del ristorante.

STAND

- **Outdoor Italia Roma:** Negozi specializzati in abbigliamento ed attrezzature outdoor. Presso lo stand sarà possibile acquistare prodotti tecnici;
- **RR Trek Roma:** Negozio specializzato in abbigliamento ed attrezzature outdoor. Presso lo stand sarà possibile acquistare prodotti tecnici;
- **Vaude:** Azienda specializzata in abbigliamento ed attrezzature outdoor e bike. Presso lo stand sarà possibile testare alcuni prodotti;
- **Edelrid:** Azienda specializzata in abbigliamento ed attrezzature per arrampicata e lavoro su funi. Presso lo stand sarà possibile testare alcuni prodotti;
- **Centurion:** Azienda di biciclette specializzata in MTB, E-Bike (bici a pedalata assistita) e Cross&Urban. Presso lo stand sarà possibile testare alcuni prodotti;
- **Garmin:** Azienda leader nel settore dei GPS. Presso lo stand sarà possibile testare gratuitamente alcuni prodotti;
- **GroupCycling:** La A.S.D. Sportlacum propone una prova gratuita di spinning all'aperto. Le prove si svolgeranno sia sabato che domenica con i seguenti orari: ore 11:00 e ore 18:00. Ogni prova ha una durata di 50 min.

COME ARRIVARE

In Auto

Per chi proviene da Roma può raggiungere Subiaco percorrendo l'autostrada A24 Roma-L'Aquila uscita Vicovaro-Mandela, prendere poi la SS 5 Tiburtina-Valeria fino al bivio con Arsoli. Da qui imboccare la via Sublacense, fino a raggiungere Subiaco.

Con mezzi pubblici

Subiaco può essere raggiunta con le autolinee CO.TRA.L. utilizzando l'autobus che percorre la tratta Roma-Subiaco, con capolinea a Subiaco in piazza Falcone, a pochi passi dagli stand dell'evento.

INFO E PRENOTAZIONI

info@liveoutdoor.it

PROGRAMMA

Sabato

08:00 apertura stand

08:30 attività (escursione, bike, rafting, arrampicata)

09:00 attività (escursione)

11:00 attività (rafting, arrampicata, spinning)

15:00 attività (escursione, bike, rafting, arrampicata)

16:00 attività (escursione junior)

17:00 attività (spinning)

17:30 attività (rafting, arrampicata)

18:00 workshop sull'escursionismo: aspetti, problematiche e prospettive dell'andar per sentieri sull'Appennino. All'interno del dibattito ci sarà la presentazione della nuova carta escursionistica dei Simbruini e a seguire il training tenuto dalla GPS School Academy della Garmin

20:30 cena agli stand

Domenica

08:00 apertura stand

08:30 attività (escursione, bike, rafting, arrampicata)

09:00 attività (escursione)

10:00 attività (escursione junior)

11:00 attività (arrampicata, spinning)

15:00 attività (escursione, bike, rafting, arrampicata)

17:30 attività (rafting, arrampicata)

18:00 attività (spinning)

19:00 estrazione lotteria

PIANIFICA IL TUO OUTDOOR DAY

Pernotto

PERNOTTO IN B&B	
PERNOTTO FORESTERIA SANTA SCOLASTICA	
PERNOTTO OSTELLO CONVENTO SAN FRANCESCO	
PERNOTTO CAMPO TENDE	

Attività

	SABATO INTERA GIORNATA	SABATO MATTINA	SABATO POMERIGGIO	DOMENICA INTERA GIORNATA	DOMENICA MATTINA	DOMENICA POMERIGGIO
1. ESCURSIONE MONTE VIGLIO <u>Durata: Intera giornata</u>						
2. ESCURSIONE MONTE TARINO <u>Durata: Intera giornata</u>						
3. ESCURSIONE MONTE AUTORE <u>Durata: Intera giornata</u>						
4. ESCURSIONE ITINERARIO 1 <u>Durata: Mezza giornata</u>						
5. ESCURSIONE ITINERARIO 2 <u>Durata: Mezza giornata</u>						
6. ESCURSIONE ITINERARIO 3 <u>Durata: Mezza giornata</u>						
7. ESCURSIONE FOTOGRAFICA <u>Durata: Mezza giornata</u>						
8. PASSEGGIATA DIDATTICA JUNIOR <u>Durata: 2 ore</u>						
9. MTB <u>Durata: Intera giornata</u>						
10. MTB <u>Durata: Mezza giornata</u>						
11. MTB <u>Durata: Mezza giornata</u>						
12. SOFT-RAFTING <u>Durata: 2 ore</u>						
13. ARRAMPICATA ADULTI PARETE ESTERNA <u>Durata: 2 ore</u>						
14. ARRAMPICATA JUNIOR SALA BOULDER INTERNA <u>Durata: 2 ore</u>						

Partner dell'evento



Con il patrocinio di



Parco Naturale Regionale
Monti Simbruini



Città di Subiaco

