

# SUBIACO: l'Aniene, la Rocca e una grande emozione esplorando....

## LA GROTTA DEGLI ANIMALETTI



DOMENICA  
12  
GENNAIO

con gli speleologi di SHAKA ZULU

AEV Rita BUCCHI 3391074453 - AV MARIA ASOLE 3294721065



## SUBIACO: l'Aniene, la Rocca e...LA GROTTA DEGLI ANIMALETTI DOMENICA 12 GENNAIO

**Una giornata ricchissima di emozioni: ci incontreremo alla vecchia cartiera di Subiaco, con il suo caratteristico Borgo dei cartai sulle sponde dell'Aniene, qui faremo conoscenza con gli speleologi del CLUB SPELEOLOGICO di Subiaco SHAKA ZULU che ci accompagneranno in un'esperienza davvero speciale ed emozionante...un viaggio nel tempo all'interno della Terra!!! Con il loro aiuto avremo la possibilità di esplorare la "grotta degli animaletti", pochi metri all'interno della grotta ci porteranno in un mondo sommerso e buio ma pieno di vita e fascino, le piccole gocce d'acqua creano e plasmano questo ambiente nel corso dei millenni rendendo possibile la vita in questo mondo sotterraneo e oscuro eppure scintillante ...basta una piccola luce per accendere la magia !!!!Non solo trekking quindi ma un piccolo approccio alla speleologia, con il casco e la luce forniti da Shaka Zulu, dovremo letteralmente infilarci dentro la grotta e anche strisciando per un piccolo tratto sporcarci un po' di fango, ne varrà la pena per poi rimanere qualche attimo ad ascoltare il respiro della Terra! Fuori della grotta in cammino costeggeremo le sponde dell'Aniene, attraverseremo ponte San Francesco per poi raggiungere in alto la Rocca Abbaziale di Subiaco, tra vicoli e vicoletti, scorci stupendi fino in cima dove ci aspettano stupendi panorami e il fascino di quella che fu la prima dimora di Lucrezia Borgia!!!**

**PERCORSO TREKKING DIFFICOLTA' : E DISL: ca 250m LUNGHEZZA : ca 8 km**

**PERCORSO GROTTA OPZIONALE a cura del gruppo speleologico SHAKA ZULU: DIFF: EE circa 100 m DISL. ca20m**

**APPUNTAMENTO:** ore 9,30 a SUBIACO, link al momento della prenotazione

auto propria - metteremo in contatto soci che offrono o chiedono un passaggio

**COSA PORTARE :** Scarponcini da trekking alti alla caviglia, abbigliamento consono, acqua (almeno 1l) pranzo al sacco e snack. Consigliati: bastoncini da trekking, un telo per sedersi a terra. **PER LA GROTTA:** si entra con scarponcini da trekking, pantaloni lunghi, felpa e guscio o giacca a vento per il freddo e umidità, torcia frontale extra (ne verrà comunque fornita una dall'associazione), un cambio vestiti perché ci potremmo sporcare di fango e acqua.

**CONTRIBUTO:** contributo a favore dell'associazione per spese organizzative di 10 euro

**PER VISITARE LA GROTTA** contributo extra di 8 euro comprensivo di noleggio casco con luce frontale

**INFO E PRENOTAZIONI** prenotazione obbligatoria fornendo nome cognome e numero di tessera

AEV Rita Bucchi 3391074453 - AV Maria Asole 3294721065

**INIZIATIVA RISERVATA AI SOCI FEDERTREK IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO.**

La tessera va sottoscritta online almeno 3 giorni prima dell'escursione, istruzioni cliccando su questo link [www.sentieroverde.org](http://www.sentieroverde.org) al costo di 15 euro adulti e 5 per i bambini, validità 365gg . Per i soci con età superiore ai 75 anni è necessario inviare anche certificato medico di idoneità fisica. In ogni caso al momento della prenotazione chi ha particolari patologie è tenuto a comunicarle agli accompagnatori

**NORME ANTI COVID:** Non partecipare all'escursione se si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore) oppure se si hanno avuti contatti con persone affette da COVID nei 15 giorni precedenti. <http://www.federtrek.org>

**AVVERTENZA :** L'escursione può subire variazioni di tempo e /o luogo a giudizio insindacabile degli Accompagnatori AEV . Tutti i partecipanti sono tenuti a rispettare modalità e indicazioni decise dagli accompagnatori altrimenti verrà meno il rapporto di affidamento e quindi di responsabilità degli stessi per quanto potrebbe accadere

I soci sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate all' esigenza dell'escursione programmata