

		Tempo	Disl +	Disl -	Difficoltà
		h.min	m	m	E1-E6
Tivoli - S.Polo	Tot.	2.30	515	-120	
Tivoli (225) -S.Polo (610)		2.30	515	-120	E1
S.Polo - Roccagiovine	Tot.	5.00 (o 6.50)	805	-875	
S.Polo - Prato Favale (850)		1.00	300	-50	E1
Prato Favale - Pratone (1020)		1.00	170	0	E2
M. Gennaro (1275)		1.50	255	-255	E2
Pratone - Campitello (1020)		0.40	50	-50	E2
Campitello - Roccagiovine (530)		2.20	30	-520	E1
Roccagiovine - S.Polo	Tot.	5.10	690	-570	
Roccagiovine - VillaOrazio (430)		0.30	0	-100	E1
Villa Orazio - Inizio discesa (895)		1.30	465	0	E1
Inizio discesa – Mad. Ronci (560)		1.10	0	-335	E1
Mad. Ronci - Viadotto (765)		1.20	205	0	E2
Viadotto - S.Polo (660)		0.40	20	-135	E1

Alloggio

Venerdì sera

S.Polo

- B&B Pal. Leonardi 9-11 p.
- B&B Le 3 Stallette, 3 p.

(anche Marcellina

- B&B Monti Lucretili, 8-10 p.)

Sabato sera

Roccagiovine

- B&B Casa di Orazio, 10 p.
- B&B Monti Lucretili, 10 p.

Cena:

Pizzeria-ristorante La Fonte

Costo previsto

Per organizzatori e persone con diabete: offre il Com.E.T.
Gli accompagnatori pagano 110 €.

Attrezzatura consigliata!

- o Zainetto (12 l.)
- o Bastoncini
- o Maglietta tecnica (ric.)
- o Pile
- o Giacca a vento
- o Berretto lana
- o Guanti
- o Calze (ricambio)
- o Mutande (ricambio)
- o Pantaloni trekking est.
- o Scarpe da trekking
- o Igiene personale (mini)
- o Pigiama
- o Acqua (1 l.)
- o Barrette (2+)
- o Cibo x i 2 pranzi leggeri
- o Ombrellino
- o Copri-zaino
- o Occhiali da sole
- o Crema protettiva
- o Farmaci abituali (tutti!)
- o Attrezzatura x glicemia
- o Glucosio x IPO
- o Fazzolettini (2-3)