



## ***RADUNO a Falvaterra e Pofi***

### ***FROSINONE***

***30 - 31 Luglio 2016***

**SABATO 30 LUGLIO**

**ORE 8:30 (TASSATIVO !!)**

Per i Soci che effettuano la Visita Speleologica “**Percorso 1**” Appuntamento all’ Uscita A1 CEPRANO – Piazzale del Bar Ristorante “LA TERRAZZA” Si parte subito per le Grotte di Falvaterra. Alla biglietteria/logistica avverrà la preparazione e vestizione per l’escursione.

**ORE 9:30 (Solo per i soci che visitano la Grotta con il “Percorso 2”)** Partenza dal piazzale del Bar Ristorante “LA TERRAZZA”.

**Ore 9:45** Partenza dei due Gruppi dai locali biglietteria/logistica, a piedi, su un percorso molto comodo, in dieci minuti si arriverà all’ ingresso delle Grotte. Per persone con difficoltà motorie è previsto l’accompagnamento in macchina fino all’ingresso delle Grotte. Si ricorda che la visita del “percorso 2” può essere effettuata anche da portatori di handicap.

**Programma “Percorso 1”** Vedere il **[“DETTAGLIO 1”](#)** in fondo a questo documento.

**Programma “Percorso 2”** La visita guidata per il “Percorso 2” si svolgerà su un percorso pianeggiante in assenza completa di difficoltà. La grotta è molto interessante. All’interno la temperatura si aggira intorno ai 18 gradi; poiché il Raduno si svolgerà alla fine di Luglio la differenza di temperatura tra esterno e interno potrebbe essere notevole: prendere le opportune precauzioni. La visita all’interno durerà circa 35-40 minuti. Dopodichè, a piedi si ritornerà al Logistico/Uffici/Biglietteria dove sono state lasciate le auto. Il gruppo quindi si sposterà in macchina per raggiungere il Centro di Falvaterra a circa 3 Km, dove si effettuerà un visita guidata del paese, molto carino.

**Alle ore 13:00** si riprenderanno le vetture per raggiungere il Logistico/biglietteria delle Grotte per incontrare gli “speleologi” del “Gruppo 1” che nel frattempo hanno terminato la visita della Grotta. Si partirà per raggiungere l’Hotel Ristorante LIOLA’, località Castrocielo (23 Km, di cui 16 Km di A1 tra i Caselli Ceprano-Pontecorvo), dove verrà servito il pranzo e si pernoverà.

L’Albergo LIOLA’ \*\*\*\* ([www.liolahotel.it](http://www.liolahotel.it)) si trova all’uscita del Casello di Pontecorvo/Castrocielo. All’accoglienza in Albergo verrà servito un aperitivo di benvenuto.

#### ***MENU’***

*Aperitivo di benvenuto con stuzzichini vari*

*Primo piatto: Paccheri con funghi porcini e salciccia*

*Secondo piatto: Medaglione di Vitella in crosta di Speck*

*Contorno: Verdura di stagione grigliata*

*Dolce: Gelato Artigianale*

*Caffè*

*Vino e Bevande*

Dopo il pranzo un po' di RELAX !!!

**Intorno alle ore 18:00** è prevista una visita guidata ai “VIVAI D'AMORE” a POFI. Visita che troverete interessante.

**Ci sarà un invito a sorpresa, per una cena particolare, sempre a POFI !!!** Dopo cena ritorno in albergo per il pernottato.

### **DOMENICA 31 LUGLIO**

**Ore 9:30** Partenza dall'albergo Liolà per raggiungere POFI dove si visiterà l'interessantissimo MUSEO PREISTORICO.

Per il pranzo è stata scelta una splendida location in Pofi: “AL VECCHIO CASALE” ([www.alvecchiocasale.it](http://www.alvecchiocasale.it))

#### ***MENU'***

*Antipasto di Montagna*

*Tagliolini rustici saltati con pomodoro pachino e pancetta*

*Maialino al forno con patate*

*Insalata verde*

*Macedonia e gelato*

*Caffè*

*Acqua Minerale e Vino*

**Ore 16:30 – 17:00** Fine Raduno

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

La quota di partecipazione omnicomprendente dell'intero raduno è di **€ 105,00 a persona** con sistemazione in camera doppia.

Per sistemazione in camera tripla il costo a persona è di **€ 95,00**.

I Bambini che, su richiesta, usufruiranno di un Menù a parte e del terzo letto in camera pagheranno **€ 40,00 + € 20 = € 60,00**

Per i Soci che volessero partecipare solo:

- il Sabato, il costo sarà di **€ 45,00**

- la Domenica, il costo sarà di **€ 30,00**

Per i Soci che volessero usufruire del pernottato del Venerdì (in formula mezza pensione: cena + pernottato + prima colazione) il prezzo è stato concordato con la direzione dell'albergo in **€ 53,00** a persona.

Durante il percorso da/per l'albergo verrà inserita una (semplice) caccia fotografica.

---

## DETTAGLIO 1

Per la visita speleo-turistica “**PERCORSO 1**” le informazioni sono le seguenti:

Le grotte, percorse dal fiume “Rio Obaco”, sono aperte e accessibili al pubblico da pochi anni. Ci sono ancora dei tratti sconosciuti, e visitabili solo da persone esperte. E’ stato fatto un sopralluogo, si è controllato dall’alto il percorso, con grado di difficoltà basso, della parte aperta e visitabile.

**NOTE:** Il percorso non presenta difficoltà particolari è idoneo però solo a persone sciolte nei movimenti di braccia e gambe e che non ha timore:

- di scendere e salire, in sicurezza, su piccole e corte pareti di roccia.
- dell’ acqua (relativamente fredda 17-18°), in quanto c’è da guardare, *risalire lungo e dentro*, il letto del “Rio Obaco”, piccolo fiume sotterraneo.

L’organizzazione metterà a disposizione oltre al personale specializzato che aiuterà e condurrà i partecipanti, un’attrezzatura idonea, composta da:

- *una muta tipo sub (la muta va indossata lasciando sotto gli indumenti intimi), calzoni corti, giubbino, gambali*
- *un casco e scarponcini*
- *dei piccoli canotti per chi nei guadi non volesse bagnarsi dalla cintola in su.*

Il percorso si svolge dentro una grotta molto alta (20 metri e oltre) ed illuminata. Il percorso dura circa 2 ore e mezza (verrà fatto con molta calma). L’extra costo, rispetto al costo del raduno, è di € 20,00 cadauno omnicomprensivo.

**Attenzione!** questi filmati si riferiscono anche ad escursioni su percorsi più impegnativi, che noi non faremo.

<https://www.youtube.com/watch?v=WxBRfCSxurU>

<https://www.youtube.com/watch?v=BIMrrH4miHI>

**IMPORTANTE!** Chi volesse fare questa escursione deve comunicare con un certo anticipo le proprie taglie in modo da trovare disponibile l’attrezzatura di taglia idonea. Si consiglia inoltre di portarsi indumenti intimi di ricambio perché, ovviamente, quelli indossati durante l’escursione si bagneranno. Si consiglia anche, vista la probabile immersione in acqua (relativamente fredda), di non fare una colazione particolarmente abbondante prima dell’escursione.

