

PROGRAMMA invernale 2017

(Escursioni, Nordic Walking, M.T.B., Ciaspole e Speleologia)

GENNAIO 2017

7 gennaio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 a Montore, Subiaco

14 gennaio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 a Piazza S.Andrea, Subiaco

15 gennaio 2017 - ESCURSIONE

Subiaco, Eremo di S. Chelidonia, Morra Feronia.
Difficoltà E

21 gennaio 2017 - M.T.B. per bambini

Appuntamento ore 9,30 ai Ruderi della Villa di Nerone, Subiaco (mtb propria).

21 gennaio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 a Vignola, Subiaco.

22 gennaio 2017 - ESCURSIONE

Cervara di Roma, Prataglia, La Prugna.
Difficoltà T

28 gennaio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,15 a Montore, Subiaco

29 gennaio 2017- ESCURSIONE

Subiaco, Le Prata, Mola Vecchia di Jenne.
Tratto sentiero Coleman. *Difficoltà T/E*

FEBBRAIO 2017

4 febbraio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 15,00, a Montore, per andare all'Eremo di S. Chelidonia, Subiaco.

5 febbraio 2017 - SPELEOLOGIA

Grotta di Pelignano. Arcinazzo Romano (la ipogea non presenta difficoltà. E'adatta anche ai bambini) . *Difficoltà T*

11 febbraio 2017 - M.T.B. per bambini

Appuntamento ore 9,30 ai Ruderi della Villa di Nerone, Subiaco.

11 febbraio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30, a Ponte di S. Francesco, a Subiaco.

12 febbraio 2017 - ESCURSIONE

Cervara di Roma, Prataglia, Camerata Vecchia.
Difficoltà T

18 febbraio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 Piazza S. Andrea, Subiaco.

19 febbraio 2017 - ESCURSIONE

Trevi nel Lazio, visita guidata. *Difficoltà T*

28 febbraio 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 a Montore, Subiaco

26 febbraio 2017 - CIASPOLATA

Appuntamento ore 14,30 a Montore, per andare a Campo dell'Osso, Subiaco.

MARZO 2016

4 marzo 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 a Piazza S. Andrea, Subiaco.

5 marzo 2017 - ESCURSIONE

Visita Guidata a Cervara di Roma.
Difficoltà T

11 marzo 2017 - M.T.B. per bambini

Appuntamento ore 9,30 a Montore.

11 marzo 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 a Montore, Subiaco.

12 marzo 2017 - CIASPOLATA

Appuntamento ore 14,30 a Montore, per andare a Campo dell'Osso, Subiaco.

18 marzo 2017 - NORDIC WALKING

Appuntamento ore 14,30 al Ponte di S. Francesco, Subiaco.

19 marzo 2017 - SPELEOLOGIA

Grotta di Pelignano, Arcinazzo Romano (la ipogea non presenta difficoltà. E'adatta anche ai bambini) . *Difficoltà T*

24 marzo 2017 - NORDIC WALKING

Cervara di Roma, Prataglia.

25 marzo 2017 - ESCURSIONE/VISITA GUIDATA/ NORDIC WALKING

Subiaco, Ruderi Villa di Nerone, Monastero S. Scolastica, Sacro Speco, Sentiero S. Michele Arcangelo, Laghetto S. Benedetto.
Difficoltà T

COSTI ATTIVITA'

- **NORDIC WALKING:** € 5,00 a persona per i tesserati ad uscita; € 7,00 per i non tesserati.
- **M.T.B. per bambini:** € 5,00, per i tesserati ad uscita; € 7,00 per i non tesserati ad uscita.
- **SPELEOLOGIA:** € 8,00, a persona per i tesserati; € 12,00 a persona per i non tesserati.
SCONTI per gruppi superiori alle 8 unità.
- **ESCURSIONI:** € 5,00, ad uscita i tesserati; € 8,00 per i non tesserati.
SCONTI per gruppi superiori alle otto unità
- **CIASPOLATA:** € 8,00, ad uscita per i tesserati; € 10,00 per i non tesserati.
Sono escluse le ciaspole.
SCONTI per gruppi superiori alle otto unità.

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PER TUTTE LE DISCIPLINE DEL CENTRO "GREEN SPORT MONTI SIMBRUINI", entro il venerdì che precede l'attività programmata in calendario e si terranno con un minimo di tre iscritti e sarete

accompagnati da nostri istruttori e guide qualificate.

N.B.

SIAMO DISPONIBILI AD ACCOMPAGNARVI IN DATE E LUOGHI DIVERSI, RISPETTO A QUELLI IN CALENDARIO, PREVIA PRENOTAZIONE DI ALMENO SETTE GIORNI ANTECEDENTI L' USCITA.

LEGGENDA DELLE DIFFICOLTA'

T: turistica, adatta a tutti
E: escursionistica (facile/media)
EE: per escursionisti esperti/impegnativa

ATTREZZATURA

Scarpe da trekking o da running; abbigliamento a strati secondo la stagione; kwaj; pranzo al sacco, acqua, spuntino, in base alla durata dell'uscita. Secondo la disciplina prescelta sono forniti bastoncini da nordic walking, caschi e mappe.

Sono aperte le iscrizioni al nostro Centro Outdoor per la stagione sportiva 2016/2017, la cui quota annuale di tesseramento, include l'assicurazione.



Associazione Sportiva Dilettantistica

Antares Sporting Club Subiaco



**Centro Outdoor
"Green Sport Monti Simbruini"**

Calendario INVERNALE 2017

Info/Iscrizioni

Tel.: 328/4538950 - 339/8809508

e-mail: ss-antares@tiscali.it

greensportsimbruini@tiscali.it

web: www.as-antares.it