



VOLONTARIATO
ALTO FRIULI



MAI DAUR



Comune
MONTENARS

ASSOCIAZIONE **DOWN**
Friuli Venezia Giulia
UDINESE ONLUS



INSIEME PER UNA GIORNATA IN SOLIDARIETA'

SABATO 25 GIUGNO 2022

**RITROVO ORE 9.30 PRESSO IL ROCUL DAL PUESTIN
IN LOCALITA' NEL COMUNE DI MONTENARS**

(Proseguire sulla strada che porta da Montenars a Flaipano, poco oltre l'abitato di Sonvilla. Il roccolo è visibile dalla strada, dove si può parcheggiare.)

Dal parcheggio ci muoveremo a piedi lungo il percorso dei 10.000 passi.

L'itinerario si svolge su viabilità forestale, strada comoda che permette di camminare affiancati. Troveremo anche un breve tratto in calcestruzzo e un centinaio di metri di asfalto. Il percorso si svolge in discesa fino all'abitato di Plazzaris per poi risalire gradualmente fino al punto di partenza. Lungo l'itinerario sarà possibile conoscere le specificità del territorio e quello dell'abitato di Plazzaris, spopolatosi dopo il terremoto del 1976.

Dal parcheggio, in auto, ci sposteremo verso l'area festeggiamenti nel comune di Montenars, visibile dalla strada principale che ci riporta sulla strada per Gemona.

**PER CHI DECIDE DI NON PARTECIPARE ALLA CAMMINATA IL PUNTO DI RITROVO
SARA' ALLE ORE 12.00 DIRETTAMENTE NELL'AREA FESTECCIAMENTI.**

**QUI SARA' POSSIBILE CONSUMARE UNA PASTASCIUTTA E DEGLI AFFETTATI.
SARA' RICHIESTO UN CONTRIBUTO ECONOMICO CHE SARA' DEVOLUTO
ALL'ASSOCIAZIONE DOWN FRIULI VENEZIA GIULIA UDINESE ODV.**

**DURANTE IL PERCORSO SARA' GARANTITO UN SERVIZIO D'ORDINE E LA
PRESENZA DI UN CASSETTA DI PRIMO SOCCORSO.**

Consigliamo, a chi parteciperà alla camminata, di dotarsi di calzature adeguate (pedule o scarpe da trekking) abiti a strati, che comprendano anche una giacca a vento leggera. Preferibilmente l'abbigliamento dovrà essere di colore chiaro per individuare tempestivamente eventuali zecche. E' possibile spruzzarsi repellenti sugli abiti, è opportuno comunque controllarsi al rientro a casa.

IMPORTANTE

**Per questioni organizzative e non sprecare cibo è importante comunicare la
partecipazione alla camminata e il numero delle persone che consumeranno il
pranzo entro il 21 giugno 2022 alle scriventi associazioni.**

**E' necessario comunicare anche eventuali intolleranze alimentari (ci sarà per anche
un pasta fredda per i celiaci).**