

## Cose utili da sapere

Grado delle Difficoltà	
<b>TT = Turistica Tranquilla</b> Difficoltà: <b>Molto Facile</b>	Passeggiate turistiche a contatto con la natura con visite ai paesi limitrofi, condotte su strade sterrate e facili sentieri (come in oasi WWF), caratterizzate dal partire la mattina tardi (attorno le 10) e con durata dei percorsi non superiori alle 4 ore di cammino, adatte anche per famiglie con bambini.
<b>T = Turistica</b> Difficoltà: <b>Facile</b>	Si cammina sotto i 2000m. su strada sterrata o sentiero facile, senza problemi di orientamento. Il dislivello in salita non supera i 400m.
<b>T/E = Escursionistica</b> Difficoltà: <b>Facile-Media</b>	Si cammina su mulattiere e su sentieri tipicamente montani. Il dislivello in salita è compreso tra i 400 ed i 600m con possibili piccole ma ripide salite.
<b>E = Escursionistica</b> Difficoltà: <b>Media</b>	Si cammina su mulattiere e su sentieri tipicamente montani. Il dislivello in salita non supera gli 800m.
<b>E/EE = Escursionistica superiore</b> Difficoltà: <b>Medio-Alta</b>	Si cammina su sentieri tipicamente montani. Il dislivello in salita è compreso tra gli 800 e i 1000m.
<b>EE = Escursionistica per esperti</b> Difficoltà: <b>Alta</b>	Si cammina su sentieri tipicamente montani ad alta quota. Il dislivello in salita supera i 1000m.
<b>EEA = Escursionistica per esperti con attrezzatura alpinistica</b> Difficoltà: <b>Alta con conoscenze di tecnica alpinistica</b>	Itinerari per escursionisti esperti (EE) che richiedono in alcuni tratti l'uso di attrezzatura alpinistica (corda, imbragatura, ramponi, kit da ferrata...) Possono essere sentieri attrezzati, vie normali, facili e brevi vie ferrate, percorsi che attraversano nevai con una certa pendenza. Si rende necessario saper utilizzare in sicurezza l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni più alpinistici.

Vademecum per i Partecipanti alle Escursioni:

[www.ogniquota.it/documenti/OQ\\_vademecum\\_.doc](http://www.ogniquota.it/documenti/OQ_vademecum_.doc)

Lista Generica dell'Abbigliamento ed Attrezzature per Escursioni Domenicali:

[www.ogniquota.it/documenti/OQ\\_Lista\\_Abbigliamento\\_Att.doc](http://www.ogniquota.it/documenti/OQ_Lista_Abbigliamento_Att.doc)





Costituita il 9 maggio 2007, **Ogniquota** nasce da un gruppo di amici, appassionati di montagna e di viaggi, che hanno voluto unire le loro individuali esperienze per formare un'associazione che ha come finalità la promozione dell'escursionismo in primo luogo e dell'ecoturismo come logica conseguenza dell'andare a piedi su territori e regioni di volta in volta diversi.

Anzi è proprio l'unione di escursionismo ed ecoturismo a spiegare il nome che l'associazione si è data, in quanto andare "dappertutto" è la sua vocazione, "ovunque" cioè, vi siano distanze da colmare e dentro queste distanze opere della natura e dell'uomo da ammirare.

L'andare a piedi, infatti, oltre ad essere lo sport più salutare e bello del mondo, permette non solo di raggiungere le vette più panoramiche del territorio, ma anche la crescita, in ognuno di noi, di una nuova coscienza visiva di ciò che ci circonda, lontana dal turismo "mordi e fuggi" del nostro tempo e vicina, invece, all'unico vero modo attraverso il quale un territorio, qualunque esso sia, si può davvero conoscere: *camminandoci dentro*, appunto.

Come tutte le associazioni **FederTrek** il nostro impegno è basato sul volontariato quindi soggetto a modifiche delle date che compaiono sul calendario delle nostre proposte; le escursioni domenicali o giornaliere verranno decise dai singoli Accompagnatori in base alla disponibilità del proprio tempo libero, al tempo meteorologico previsto ed approfittando di eventi come Sagre e Feste da abbinare ad alcune uscite.

La data esatta verrà divulgata tramite il nostro sito **WEB** [www.ogniquota.it](http://www.ogniquota.it) o su **FaceBook** e tramite la **Mail-List** che viene inviata settimanalmente, di solito il mercoledì, cui vi suggeriamo di sottoscrivervi accedendo al nostro sito a questa pagina:

[http://www.ogniquota.it/interattivo.htm#mail\\_list](http://www.ogniquota.it/interattivo.htm#mail_list)

La nostra attività comprende uscite domenicali, WE e viaggi settimanali di Escursioni, Bike, Neve ed anche escursioni a carattere culturale e con visite di Roma, partecipazione agli eventi FederTrek e collaborazioni con altre Associazioni, proposte di uscite per famiglie e bambini ed essendo affiliata alla FederTrek, una volta socio Ogniquota è quindi possibile partecipare anche a tutte le escursioni delle altre Associazioni affiliate.

A noi non resta che salutarvi col motto di sempre: Alla prossima!

il presidente e lo staff di Ogniquota

Per tutte le altre informazioni vi invitiamo ad accedere al nostro sito:

<http://www.ogniquota.it>

Oppure alla pagina FaceBook:

<https://www.facebook.com/groups/ogniquota/>

Oppure a contattarci via E-Mail:

[escursioni@ogniquota.it](mailto:escursioni@ogniquota.it) - [segreteria@ogniquota.it](mailto:segreteria@ogniquota.it)  
[presidente@ogniquota.it](mailto:presidente@ogniquota.it)

Ogniquota è aderente alla FederTrek - Escursionismo e Ambiente:

<http://www.federtrek.org/trekking-filosofia-del-camminare/>

Come Partecipare alle nostre iniziative?:

<http://www.ogniquota.it/presentazione.htm#partecipare>



[www.ogniquota.it](http://www.ogniquota.it)

ogniquota 