

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	450 mt
Ore :	7 (escluse soste) ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	12 km
Accompagnatore 1:	Pupillo
Accompagnatore 2:	tutti



In questi ultimi anni sono tanti e sempre più diffusi gli studi scientifici che dimostrano quanto il contatto con la natura e le attività all'aria aperta favoriscano il benessere non solo fisiologico, ma anche psicologico, emotivo e relazionale.

Nel nostro quotidiano siamo sempre più efficienti e rapidi nelle comunicazioni e nelle attività, ma spesso ci sentiamo più soli e distanti rispetto alla realtà e nelle relazioni umane. Sempre più connessi virtualmente, al tempo stesso più "disconnessi" umanamente e socialmente.

Una preoccupante tendenza che riguarda non solo gli adulti, soprattutto i ragazzi e i bambini.

Il camminare nella natura ci riporta all'essenzialità della vita, al giusto valore delle cose, al semplice piacere dello stare insieme, alla bellezza della condivisione, ad alleggerirci da pensieri e preoccupazioni, ad un maggior contatto con i nostri bisogni e le nostre emozioni.

In questo trekking esperienziale e interattivo, attraverso piccole condivisioni, simpatici esercizi e giochi di gruppo vivremo il piacere del camminare e dello stare insieme in maniera diversa, "nutriente", più consapevole: la natura non sarà solo scenario, ma vero e proprio alleato del nostro piccolo viaggio di consapevolezza: scopriremo come sia capace di "parlarci" e regalarci spunti importanti per la nostra felicità e la nostra crescita personale.

Percorreremo un bellissimo anello all'interno della riserva naturale del monte Catillo, immersi nella magia e nei colori della primavera.

N.B. Il gruppo sarà a numero chiuso con posti limitati.

### --CARATTERISTICHE TECNICHE:

Percorso: Anello

Difficoltà: E (media)

Lunghezza: 12 km circa

Dislivello: 450mt circa

Durata: 7.00 ore (escluse soste)

### --PUNTO DI RITROVO:

Appuntamento ore 9:00: Flo's - Cafè & Bistrot, Via Ponte Gregoriano, 3, Tivoli RM

<https://goo.gl/maps/gmmaFrdaJ6d2XHty9>

### COME ARRIVARE:

- in treno (TRENITALIA 6€ A/R), il punto di ritrovo è a 5 minuti dalla stazione

- In macchina, si consiglia di parcheggiare in via Giuseppe Mazzini, nel piazzale della stazione, oppure nel parcheggio a pagamento di Piazza Massimo (0,50€/h)

<https://goo.gl/maps/1cDBdXktDhQFS66L7>

Se non siete automuniti contattateci, proveremo ad agevolarvi nella ricerca del passaggio auto.

### --PRENOTAZIONI:

Direttamente dal nostro sito

### --ACCOMPAGNATORI:

--CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: 15,00€

--ABBIGLIAMENTO E COSA PORTARE:

- Abbigliamento a strati adeguato alla stagione.
- scarponi da trekking alla caviglia (OBBLIGATORI).
- Bastoncini (a discrezione), maglietta di ricambio, pile, giacca antivento, mantella/k-way antipioggia, cappello da sole, occhiali da sole, acqua (almeno 1,5lt), snack, cioccolato, pranzo al sacco.

--AVVERTENZE:

Per ragioni di sicurezza e di opportunità, l'attività proposta potrà subire cambiamenti a insindacabile giudizio degli accompagnatori, Pertanto, ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni, in caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e di responsabilità.

--TESSERAMENTO:

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, la tessera costa 15,00€ ed è valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera ti chiedo la cortesia di stampare il modulo al seguente link e portalo con te già predisposto e firmato <https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>