

## Tabella Tecnica

Tipologia :	WeekEnd
Dislivello :	vedi programma mt
Ore :	vedi programma ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	vedi programma km
Accompagnatore 1:	Pupillo
Accompagnatore 2:	Rosati



Lasciate a casa problemi, pensieri, dimenticate l'auto, indossate un paio di scarponcini da trekking e lanciatevi in questa meravigliosa avventura, tra i colori, la natura, le tradizioni e i fantastici panorami di uno dei parchi più belli e selvaggi d'Italia, il PARCO DELLA MAREMMA.

Conosciuto anche con il nome Parco Regionale dell'Uccellina, il Parco della Maremma è delimitato dai Monti dell'Uccellina, una catena di sinuose colline parallela alla costa e rivestita di macchia mediterranea.

Con quasi 10.000 ettari di spiagge libere, riserva naturale e parco da esplorare, tanti sono gli itinerari possibili per immergersi nella natura incontaminata di questo paradiso, vivere momenti indimenticabili a contatto con la flora e la fauna tipica (sono facilmente avvistabili volpi, daini, caprioli e rapaci quali il gheppio, il falco pellegrino e il lanario)

Ci tufferemo in questa avventura alternando Trekking, Bike e Canoa canadese, senza farci mancare momenti di relax in spiaggia e degustazioni di prodotti tipici regionali, con l'obiettivo di vivere e scoprire al meglio tutte le sfumature e le tradizioni di questo sorprendente Parco.

### ACCOMPAGNATORI:

Danilo Rosati 335.1330303

Paolo Pupillo 389.8796061

### COSTO: 320,00 euro a persona

Il costo comprende:

- 2 notti in mezza pensione in Agriturismo ad Alberese in camera doppia/tripla (supplemento doppia uso singola 30€ al giorno)
- Una escursione in Canoa al Tramonto
- 3 escursioni nel Parco della Maremma
- 3 ingressi al Parco della Maremma (10€ al giorno)
- Noleggio bicicletta per una giornata (supplemento bici elettrica 20€)
- Assistenza completa di almeno 2 accompagnatori Startrek per tutta la durata dell'evento

Il costo non comprende:

- spese di viaggio
- Eventuali trasferimenti locali (bus)
- Tassa di soggiorno
- tutto quanto non previsto alla voce "La quota comprende".

### PROGRAMMA

#### GIORNO 1: TREKKING e CANOA

*Il Parco dell'Uccellina e tramonto sul fiume Ombrone*

Appuntamento ore 10:00 presso Agriturismo La Pulledraia ad Alberese

**ESCURSIONE:** Iniziamo con una breve escursione per iniziare a conoscere la natura del parco, l'itinerario ci introdurrà alla scoperta delle specie di piante tipiche della macchia mediterranea, il sentiero attraversa il bellissimo bosco di sughere e roverelle secolari, straordinariamente ricco di orchidee di varie specie. L'area è particolarmente interessante anche sotto il profilo faunistico visto che in essa vivono stabilmente un gruppo di daini, cinghiali e caprioli. E' presente il coniglio selvatico, e anche se più rara, la lepre. La volpe, l'istrice e il tasso popolano inoltre l'area.

Una raccomandazione è quella di percorrere questo itinerario in silenzio poiché gli animali tendono a sfuggire all'uomo

**CANOA:** Concluderemo la prima giornata con una escursione indimenticabile. Un tramonto in canoa! Cullati dalle acque del fiume, si pagaia fino a raggiungere un tratto del corso d'acqua dove, circondati solo dai suoni della natura, si attende che il sole, scendendo sotto l'orizzonte, colori il cielo di rosso.

Torneremo quindi scivolando in silenzio sul fiume Ombrone, seguendo il riflesso della luna sull'acqua, coccolati dal rumore ritmico delle pagaie, interrotto di tanto in tanto da canti di uccelli o versi di altri animali selvatici

Le imbarcazioni sono formate da due canoe canadesi tenute insieme da un pianale calpestabile, formando quindi una struttura stabile ed anti ribaltamento. Le gite sono adatte a tutti e durano circa due ore

**DATI TECNICI ESCURSIONE:**

- Lunghezza: 6 km
- Durata: 3 ore circa
- Dislivello: 200 m
- Difficoltà T

**GIORNO 2: TREKKING**

***Da Alberese a San Rabano***

Partendo direttamente a piedi dall'Agriturismo, entriamo nel bosco e raggiungiamo la bellissima Abbazia di San Rabano e la prospiciente Torre dell'Uccellina.

La Torre di San Rabano o dell'Uccellina fu eretta nel 1321 e rialzata in un periodo posteriore. All'interno della torre sono riconoscibili le tracce di quattro piani, oltre quello terreno, al di sotto del quale presumibilmente, si trovava una prigione.

Proseguiamo quindi fino alla Torre di Castel Marino (XII sec.), per godere del panorama mozzafiato sul mare e sulle isole dell'Arcipelago Toscano, e dove ci fermeremo per consumare il nostro pranzo al sacco. Scendiamo quindi verso la spiaggia di Collelungo per un po di relax e un "possibile" bagno (non dimenticate di mettere nello zaino un costume e un leggero telo da spiaggia). L'ultimo tratto, per arrivare a prendere il bus che ci riporta ad Alberese, potremmo scegliere di farlo seguendo la spiaggia o più internamente nel bosco

**DATI TECNICI ESCURSIONE:**

- Lunghezza: 14 km
- Durata: 6 ore circa
- Dislivello: 450 m
- Difficoltà E

**GIORNO 3: BIKE e TREKKING**

***Collelungo e la magnifica spiaggia di Cala di forno***

Partiamo in bicicletta da Alberese seguendo la Ciclabile della Strada degli Ulivi, entriamo nel parco e subito in salita raggiungiamo Pratini da dove si iniziano ad aprire dei bellissimi scorsi sul mare. Raggiungiamo quindi il magnifico Oliveto di Collelungo dove lasciamo le biciclette per iniziare una camminata di 4km che ci condurrà alla spiaggia di Cala di Forno. Ginestre, cisti e rosmarini si alternano a macchia e a boschi di ginepri secolari. Al termine del sentiero, la splendida baia di Cala di Forno premia la nostra camminata con un paesaggio ed un mare indimenticabili (anche oggi costume e telo indispensabili!) Dopo il pranzo al sacco ed il meritato relax in spiaggia, torniamo a recuperare le bici per riavviarci lungo la ciclabile, stavolta tutta in pianura, verso Alberese, dove lasciamo le biciclette, riprendiamo le auto e ripartiamo per Roma (se avremo ancora un po' di tempo potremo salutarci con un terzo tempo ad Alberese)

**DATI TECNICI BIKE:**

- Lunghezza: 20 km
- Durata: 3 ore circa
- Dislivello: 250 m
- Difficoltà T/E

**DATI TECNICI ESCURSIONE:**

- Lunghezza: 8 km
- Durata: 2,5 ore circa
- Dislivello: 200 m
- Difficoltà T/E

**APPUNTAMENTI:**

Appuntamento: Ore 10:00 presso Agriturismo La Pulledraia Via del Molinaccio, Parco della Maremma, 10, 58100 Alberese GR  
<https://goo.gl/maps/HuqSWQyamb6LrdcMA>

Cercheremo di organizzare auto condivise da Roma per condividere i costi di viaggio

**PRENOTAZIONI:** E' possibile prenotare la propria partecipazione direttamente online, sul sito <https://www.starttrekk.it>  
In fase di prenotazione indicare anche eventuali intolleranze alimentari o richieste diverse. Per eventuali richieste aggiuntive o semplici richieste di informazione fare sempre riferimento a [info@starttrekk.it](mailto:info@starttrekk.it) o agli accompagnatori via whatsapp o telefono

E' richiesto il versamento di un acconto di euro 170,00 sull'iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK, Causale "Weekend Maremma nome e cognome"

**POLITICA DI CANCELLAZIONE:**

Entro 30 giorni dalla partenza, (per problemi di salute certificati), l'acconto verrà restituito, trascorsi i 30 giorni sarà cura del partecipante trovare una sostituzione, per non perdere quanto versato.

Possibilità di attivare l'opzione "Cancellazione Flessibile" al costo di 99,00 euro a persona, da aggiungere al prezzo finale. Sottoscrivendo tale opzione verrà garantita la restituzione di quanto versato entro 7 gg dalla partenza. Per informazioni su tale possibilità, scrivi a [info@startrekk.it](mailto:info@startrekk.it)

**COSA PORTARE:**

Scarponcini da trekking (no scarpe da ginnastica), bastoncini telescopici, giacca a vento o mantellina antipioggia, occhiali da sole, crema protettiva vento e sole, stick per labbra, sacchetti per rifiuti, costume da bagno e asciugamano, felpa e berretto. Importante dotarsi di una scorta d'acqua personale (non sempre i punti di rifornimento sono frequenti) e del pranzo al sacco per il primo giorno.

N.B. L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori, per ragioni di sicurezza e di opportunità. 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, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi, o modalità differenti da quelle indicate. I partecipanti sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il primo giorno.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera scarica il modulo che trovi sul nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) e portalo con te compilato e firmato