

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	50 mt
Ore :	3 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	8 km
Accompagnatore 1:	Simonetta
Accompagnatore 2:	Tutti

**Il Trekking**

Nessun parco a Roma unisce in maniera così forte natura, archeologia, storia e geologia come la Valle della Caffarella. Scenari unici strappati alla campagna romana, resti romani e medievali, scenari a 360 che spaziano dai Castelli al Cuppolone, dal Gazometro al Monte Soratte. Partiremo alla scoperta di uno dei parchi più belli della capitale, nella sua stagione e nella sua versione migliore: in primavera nelle ore vespertine. Faremo un bel giro ad anello, inframezzato dalla lezione di fitness. Riprenderemo il cammino e godremo dei bellissimi percorsi accesi dal chiarore della luna.

La Fitness Masterclass

Tra le due parti della passeggiata, si svolgerà una bellissima lezione di fitness, un allenamento total-body funzionale, adatto a tutti e senza bisogno di attrezzatura (solo tappetino o asciugamano). Una masterclass ri-atletizzante dove alleneremo tutti i muscoli del corpo, con esercizi semplici e mirati alla tonificazione generalizzata. Saremo guidati in questa Masterclass da Roberto, preparatore fisico specializzato in scienze motorie e certificato nella metodologia ELAV. Chiuderemo la giornata con una sessione personalizzata di stretching. La lezione ha la durata di 45 minuti e inclusa gratuitamente nella giornata.

ACCOMPAGNATORI

AEV Stefano Simonetta 3477131344

DATI TECNICI ESCURSIONE:

Difficoltà: T

Dislivello: 50 m

Km: 8

Tipo: Anello

Tempo di percorrenza: 3 h

APPUNTAMENTO:

Ore 18:30 – Via Tito Omboni 163 - fronte bar Il Barone Rampante

https://maps.app.goo.gl/anM12XDkBgJYD1EXA?g_st=ic

(20 minuti di cammino della Metro B più vicina – Garbatella)

PRENOTAZIONI:

Direttamente dal nostro sito www.startrek.it.

ACCOMPAGNATORI:

AEV Stefano Simonetta 3477131344

CONTRIBUTO ESCURSIONE: 15,00 euro

COME VESTIRSI:

Tappetino o Asciugamano, Torcia frontale (se non l'avete, contattateci!), abbigliamento a strati, scarpe da trekking, borraccia. Cena al sacco o terzo tempo alle 22:00.

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.

IMPORTANTE:

Linea guida da tenere durante le escursioni: TESSERATI <http://www.federtrek.org/?p=3836>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato

<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito www.startrekk.it