

Tabella Tecnica

Tipologia :	WeekEnd	
Dislivello :	500 mt	
Ore :	3/5 ore	
Difficoltà :	E	
Lunghezza :	7 km	
Accompagnatore 1:	Baiani	
Accompagnatore 2:	tutti	

Un ferragosto insolito e particolare quello che vi proponiamo, una due giorni con pernotta in tenda, immersi nella natura, con il cielo stellato a farci compagnia.

PROGRAMMA:

mercoledì 14 agosto

MONTE NAVEGNA (La montagna dei due laghi) e **PERNOTTO IN TENDA** presso **LAGO DEL TURANO**

Inizieremo il nostro trekking, il Monte Navegna, nella riserva naturale in provincia di Rieti, un'area protetta situata nei comuni di Ascrea, Castel di Tora, Paganico Sabino.

Il nostro itinerario inizia dal parcheggio di Vallecupola, nei pressi della fonte Raina, tra Castel di Tora e Vallecupola, lasceremo il fontanile per prendere il Sentiero Italia n.3, saliremo dal versante sud/est, con largo giro e con la vista costante sul Lago del Turano, arriveremo in vetta a quota 1508, qui ammireremo il panorama eccezionale sulle valli e le vette del Lazio e dell'Abruzzo, il ritorno avverrà per lo stesso sentiero o sentiero alternativo, per fare un'anello, la decisione sarà presa sul posto in base alle condizioni meteo e ai partecipanti.

Terminata la nostra escursione, prenderemo le auto per dirigersi al campeggio posto sulle rive del lago del Turano, qui possiamo goderci un bel bagno rigenerante nel lago balneabile. Poi con l'aiuto dei nostri amici di 42 Gradi Nord, monteremo le nostre tende per la notte, per poi, prima di coricarci, goderci una succulenta cenetta alla brace, un buon bicchiere di vino e tanta allegria.

Concluderemo la nostra giornata ammirando le stelle

DATI TECNICI ESCURSIONE:

Difficoltà: E

Dislivello: 500 m circa

Km: 7,00 circa

Tipo: A/R

Tempo di percorrenza: 5h (soste escluse)

Martedì 15 agosto

RAFTING SUL FIUME VELINO

Dopo la prima colazione, smonteremo le nostre tende e inizieremo la giornata di Ferragosto letteralmente a mollo nel fiume Velino.

Vi proporremo infatti un'entusiasmante discesa sui gommoni alla scoperta del fiume Velino, uno dei fiumi più puliti del centro

Italia.

Resteremo incantati dai colori e dalla limpidezza delle sue acque.

Raggiungeremo con il fuoristrada il punto di imbarco, ci prepareremo e dopo un briefing entreremo in acqua..

Dapprima un tratto di acqua calma per prendere confidenza con la pagaia, poi l'ingresso in corrente

...inizia l'avventura...

Si scivola veloci sull'acqua trasparente tra il verde degli alberi ..ogni tanto qualche tratto più movimentato alternato a tratti di morta dove fermarsi per fare foto e godere dell'ambiente.

Si arriverà al ponte Cavallotti dove si affronterà il tratto più divertente su una breve rapida e si proseguirà poi fino ad entrare nel centro città. Qui la corrente rallenta e ci si rilasserà lasciandosi trasportare tra i palazzi del centro storico e i resti del ponte romano tra germani ed anatre.

L'acqua sempre limpidissima invoglia a fare un bagno che sarà possibile fare in alcuni punti.

Il nostro pranzo ferragostano saprà molto di "casereccio", sarà a base di porchetta e del freschissimo cocomero.

Dati tecnici:

Durata complessiva 3 ore

Impegno fisico moderato

Adatto a tutti dai 5 anni in su

Non è richiesta precedente esperienza

Abbigliamento necessario: (per il bagno nel lago e rafting)

-costume o pantaloncini aderenti

-maglia termica

-un paio di scarpe da bagnare

-un cambio di abbigliamento da tenere in auto

Abbigliamento necessario (per dormire in tenda)

- materassino gonfiabile

- cuscino

- Sacco a pelo

- luce frontale

- pile e tuta

Abbigliamento necessario (per il trekking)

Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare(lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica,

COSTO WEEK END:

170,00 euro

La quota comprende:

- escursione al Monte Navegna

- n.1 pernottamento in tenda

- cena del 14 agosto

- colazione del 15 agosto

- rafting sul fiume Velino

- pranzo del 15 agosto

- assistenza accompagnatore StarTrek

ACCOMPAGNATORI

AEV Franco Baiani 335 408613

AEV Pierluigi Picconi 347.5077183

PER INFORMAZIONI

info@startrekk.it

APPUNTAMENTO:

Appuntamento con la guida alle ore 9.30 presso il parcheggio di Vallecupola 02026 Rocca Sinibalda (RI)

<https://maps.app.goo.gl/5Sy7QEenxEuo7Bq7>

PER PRENOTAZIONI

Direttamente sul nostro sito www.startrekk.it cliccando su "Mi prenoto".

E' richiesto il versamento di un acconto di 70,00 euro da versare sull'IBAN intestato a STARTREKK:

IT61Z0306967684510724312088

Causale: "Ferragosto experience + nome e cognome"

(In caso di disdetta 7 gg prima dell'evento l'acconto non sarà più rimborsabile)

Evento riservato ai soci Federtrek in regola con il tesseramento.