



SABATO 23 SETTEMBRE 2017

ESCURSIONE IN TRENO+BICI ALLA FENIGLIA DI ORBETELLO
(a zero emissione di CO₂ con bici affittate sul posto)
Possibilità di bagno e di esercizi yoga , con la guida di un
maestro.

ATTENZIONE: numero limitato di bici disponibili, prenotarsi in
tempo!



I luoghi dell'escursione

La **Feniglia** è un tombolo ovvero una striscia di sabbia compresa tra la collina di Ansedonia ad oriente, ed il Monte Argentario a occidente. Essa si sviluppa per circa 6 km di lunghezza per una superficie totale di 474 ettari. E' Riserva naturale dal 1971 ed è coperta completamente da una folta pineta. Durante l'attraversata della pineta è possibile incontrare numerosi animali: daini, fagiani, conigli selvatici e volpi.

La città di **Orbetello** sorge nel mezzo dell'omonima laguna ed è unita al **Monte Argentario** tramite una strada costruita su di un terrapieno artificiale (la diga), che ha diviso la laguna in due specchi d'acqua ("Laguna di Levante" e "Laguna di Ponente"). Fino al 1944 sulla diga correva anche una ferrovia che la collegava a Porto Santo Stefano.

Il territorio di Orbetello dal 1557, grazie alla conquista di Carlo V, fu sede dello Stato dei Presidi di Spagna che si estendeva nel tratto litoraneo da Talamone a Capalbio. Lo Stato dei Presidi fece poi parte dal 1736 del Regno di Napoli per poi passare al Granducato di Toscana e infine al Regno d'Italia.

Modalità dell'escursione (difficoltà T, durata 4 ore escluse le soste, dislivello nullo)

Partenza dalla stazione Ostiense alle ore 10.23 (**ritrovo alle ore 9.30 davanti alla biglietteria per avere tempo di fare i biglietti**). Arrivo alla stazione di Orbetello alle 12. Qui troveremo le biciclette portate dal noleggiatore e inizieremo un percorso circolare su pista riservata ai pedoni e alle bici (eccetto brevi tratti). **Si tratta di un percorso adatto a tutti, pianeggiante, di circa 22 km.** Entreremo nella Feniglia dall'ingresso di Ansedonia e ci inoltreremo nella pineta su una pista vietata alle auto. Subito incontreremo una radura dove, molto probabilmente, vedremo pascolare i daini. Faremo delle deviazioni dalla pista principale per vedere la laguna e per recarci sulla bella spiaggia, dove ci fermeremo per il pranzo al sacco **e, per chi vuole, bagno e/o esercizi di yoga, guidati da Pietro, maestro yoga.** Dopo la sosta percorreremo tutta la pineta (Km 6) per giungere all'uscita di Porto Ercole. Sempre su una pista ciclabile passeremo per Orbetello e per le 17.30 oppure per le 19.30 ritorneremo alla stazione di Orbetello, dove riconsegneremo le bici al noleggiatore. **Infine saliremo sul treno delle 17.53 (19.53) per giungere a Roma Ostiense alle 19.36 (21.36).** Le due possibilità per il ritorno dipendono dalle condizioni meteorologiche e dalla volontà dei partecipanti di rimanere più a lungo sulla spiaggia.

Costi dell'escursione

- **Il contributo per l'escursione è di 8 euro.** Bambini e ragazzi fino a 18 anni non pagano ma devono essere accompagnati da parenti o persone da loro delegate.
- **La tessera Federtrek è obbligatoria con validità un anno** (costo 15 € adulti, 5 € minori).
- **Il costo del biglietto del treno è 16.90 € andata e ritorno.**
- **Il noleggio della bicicletta costa 10 €.**

Cosa portare con sé

- Tessera federtrek (se posseduta).
- Pranzo al sacco.
- Almeno 1 l d'acqua.
- Caschetto protettivo (se posseduto), altrimenti verrà fornito dal noleggiatore, senza costi aggiuntivi.
- Cappellino e filtro solare.
- Costume da bagno ed asciugamano (se si vuole fare il bagno).
- Telo per esercizi yoga (facoltativo)
- Scarpe adatte a pedalare.

Per Informazioni e prenotazioni fare riferimento a AV Roberto Mancardi tel 3771151795 – email robi.mancardi@libero.it; AV Massimo Mondello tel. 3383806802 – email mondellomassimo@gmail.com; AV Luigi Cucci 3385084493 email luigicucci@inwind.it

Le attività potranno essere annullate o variate a insindacabile giudizio dell'accompagnatore senza penalità alcuna. Gli accompagnatori sono volontari e non percepiscono compensi;agli stessi potranno essere riconosciute le spese inerenti le attività dell'associazione.

Se hai particolari problematiche o patologie mediche che possano influire sulla Tua e/o altrui sicurezza o quant'altro abbia necessità di specifiche cautele/attenzioni,sei assolutamente pregata/o di metterne, nel modo che ritieni più riservato possibile,a conoscenza gli Accompagnatori,al fine di valutare insieme la migliore gestione dell'eventuale criticità. Grazie

