

WEEKEND in Tenda!

un'avventura alla scoperta dei Monti Lucretili

TENDA
R **14-15**
E
K **Settembre**



Vuoi addormentarti sotto un cielo stellato
cullato solo dai **Suoni della Natura**?

Hai vogli di metterti in gioco in un
ambiente **Senza gli Agi della Civiltà**?

Vuoi imparare **Tecniche di bivacco**,
accendendo il fuoco, costruendo un
riparo e preparando da mangiare all'aperto?



DOVE

Monteflavio
(Fonte Campitello)

...Allora questo è il Weekend che fa per te!

Zaino in spalla e con tutto il necessario per il pernottamento all'aperto,
vivremo insieme un'esperienza magica in contatto profondo con la Natura e noi stessi!

CARATTERISTICHE



Dislivello: 400 mt
lunghezza: 10 Km
Difficoltà: E+

INFORMAZIONI

Evento organizzato da GEP e Sentiero Verde, riservato ai soci FederTrek
Possibilità di condivisione di materiale e noleggio tenda

Per Info e prenotazioni: forms.gle/NdP9PsNavX9YjMMR8

COSTI

**Contributo associativo
di partecipazione: 20€**

AEV Fabio Piferi - 3479002912
AEV Anna Pigliatile - 3495563373
AEV Alessia Cella - 3493116855
Daniele D'Agostino - 3383160985

L'ESCURSIONE

Vuoi rigenerare corpo e mente per ritrovare nuove energie? Allora vieni con noi ad immergerti nella natura selvaggia a due passi da Roma! Percorreremo assieme, per 10km circa al giorno, gli stupendi sentieri dei monti Lucretili che ci condurranno dal paese di Monteflavio al prato di Fonte Campitello sotto la cresta del Monte Pellicchia vicino al rinomatissimo Monte Gennaro. Attraverseremo un tratto della seconda tappa della "Via dei Lupi", tra boschi d'ogni tipo e tanti animali allo stato brado. Concluderemo la prima giornata nei pressi di fonte Campitello allestendo le tende per il bivacco preparandoci per la notte che verrà, godendo del cielo stellato e del fuoco scoppiettante. Non avremo i molti comfort a cui ormai la società ci ha abituati da tempo, per cui, qui di seguito, ti elenchiamo una serie di accorgimenti che potranno rendere la tua esperienza indimenticabile!

Da portare:

zaino capiente con: sacco a pelo in linea con le temperature del periodo (considerate una temp. comfort di 10 C°); materassino; cambio calzini/maglia; cibo per tutti i pasti del primo e secondo giorno (possibilità di acquisto generi alimentari a Monteflavio); bastoncini; berretto / occhiali da sole; crema protettiva; acqua per il primo giorno (min. 1,5lt); tazza alluminio personale; gavetta; giacca impermeabile; torcia/frontale.

Facoltativo:

maglietta termica per la notte; necessario per igiene personale (graditi prodotti non chimici); asciugamano in microfibra; carta igienica; telo sottotenda; coltello a lama fissa; piatto posata personale; sovra-pantaloni impermeabili; tenda(*).

(*) Chi possiede una tenda e vuole condividere i posti potrà farlo con chi non ha una tenda propria, dividendo anche il peso dell'attrezzatura! Per chi vuole affittare la tenda possiamo provvedere con un negozio convenzionato a prezzo da stabilire in base alla tenda ed al numero delle persone con cui dividerla.

APPUNTAMENTO: Bar "Antico Casello" (Metro Rebibbia) alle ore 7:30

TRASPORTO: con auto proprie suddivisi in equipaggi; l'autista non paga benzina e pedaggi autostradali

CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE E DIRITTI DI SEGRETERIA: € 20 per adulti (i minori non pagano).

ALTRE SPESE: Pranzo e cena del giorno 1; colazione e pranzo del giorno 2 (possibile acquisto in loco alla partenza). Spese del trasporto in auto da ripartire per equipaggio (consigliato secondo tabelle ACI costo medio di €0,2/Km).

TESSERA FEDERTREK OBBLIGATORIA: evento riservato ai tesserati Federtrek; è necessario fornire il numero della tessera alla prenotazione; per i non iscritti è possibile sottoscrivere l'adesione a Federtrek il giorno dell'escursione: tessera con validità annuale (365 giorni) €15 per adulti, €5 per minori

PARTECIPAZIONE: per prenotare è indispensabile contattare per tempo gli accompagnatori (*).

(*) Si ricorda che le attività proposte possono subire cambiamenti anche radicali a discrezione degli accompagnatori per ragioni di sicurezza e di opportunità per il gruppo; Ogni tesserato 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. E' obbligo dei soci conoscere il "REGOLAMENTO per i SOCI partecipanti alle attività del GEP" presente nel sito, alla voce "IL GEP" e il vademecum nel sito di Sentiero Verde <https://www.sentieroverde.org/wordpress/la-prima-volta>.

INFO e PRENOTAZIONI:

<https://forms.gle/NdP9PsNavX9YjMMR8>

AEV Alessia Cella – 3493116855

AEV Anna Pigliautile 3495563373

Daniele D'Agostino 3383160985

AEV Fabio Piferi 3479002912