



Domenica 5 dicembre 2021

“ Holistic Walking “ Sentiero Verde

“Il Sentiero dei Partigiani” sui Monti Lucretili



Questa domenica ci accoglieranno i boschi ed i prati dei Monti Lucretili, a due passi da Roma; percorreremo il Sentiero dei Partigiani arrivando a Fonte Campitello, per poi proseguire verso la cima del Monte Guardia a 1185 metri di altezza. Pratteremo durante la giornata esercizi statici ed in movimento, ascolto, armonizzazione e riequilibrio. Appuntamento ore 9 Marcellina presso la miniera d'oro Via San Polo dei Cavalieri 41.

Livello di difficoltà: E **Lunghezza percorso:** 12 Km. a/r **Dislivello** 500 mt.
Durata: 7 ore soste incluse. **Abbigliamento:** Scarpe da trekking alte alla caviglia. E' consigliabile vestirsi a strati con indumenti traspiranti e antivento/antipioggia adatti alla stagione e alla quota. Bastoncini consigliati. Pranzo al sacco. Almeno 1lt. di acqua.
Per partecipare all' escursione è necessaria la prenotazione e la tessera Federtrek. Previsto un contributo di partecipazione a favore dell'associazione per la copertura delle spese organizzative. **La tessera va sottoscritta online almeno 5 giorni prima dell'escursione** (cliccando su questo link) <https://www.sentieroverde.org/wordpress/> al costo di 15 euro. Per i soci con età superiore a 75 anni è necessario inviare anche certificato medico di idoneità fisica.

Norme anti-Covid: è necessario, per le norme di contenimento dell'epidemia Covid-19, essere muniti del Kit (gel igienizzante e mascherina, da indossare nei momenti di ritrovo e in tutte le occasioni in cui non è possibile rispettare la giusta distanza interpersonale).

prenotazione obbligatoria fornendo nome cognome e numero di tessera: **AEV Patrizia Motta** cellulare: 3357514958 **AEV Isabella Iaruso** cellulare: 3396165342

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 delle associazioni.

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/odi metterte, nel modo che ritieni più riservato possibile, a conoscenza gli accompagnatori ,alfine di valutare insieme la migliore gestione dell'eventuale criticità

