



TREKKINGITALIA

Roma

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Programma n. 13

Ottobre 09 – Gennaio 2010

Cari Soci e cari Amici, questo autunno è foriero di nuove proposte nella nostra Associazione. La buona accoglienza che avete riservato agli incontri di **FOTOTREK** ci induce a proporvi un **Corso** strutturato per approfondire le tematiche della **FOTOGRAFIA** e che comincerà il 23 ottobre; prevede 4 incontri serali e 1 uscita domenicale. Chi è interessato troverà indicazioni dettagliate nel sito.

Sempre da ottobre abbiamo messo in calendario **trek culturali** di mezza giornata in Roma e vicino Roma che ci stimoleranno nella scoperta e porranno alla nostra attenzione luoghi, anche già conosciuti, che ci saranno illustrati con chiavi culturali di grande apertura. Verranno proposti in genere per la mattinata o per il pomeriggio del sabato. Cari saluti a tutti e al piacere di rivedervi presto.



Informazioni ed Iscrizioni
A Roma, in Via La Spezia 48
ogni venerdì dalle 19.00 alle 21.00 - Per info: **334.7673603**

Visita il sito:
www.trekkingitalia.org
mail: roma@trekkingitalia.org

⌘ Il Programma ⌘

Questo è il programma Ottobre 2009 – Gennaio 2010 di Trekking Italia, sede di Roma. Noi "trekkaroli" siamo attivi dalla fine del 2005 e la voglia di camminare e crescere non ci è passata!

Venerdì 2 – Domenica 4 Ottobre

Campania – Ischia

Un trek residenziale nella più grande isola dell'arcipelago campano con giornate dedicate sia all'ascensione del monte Epomeo che ai bagni termali. Panorami eccezionali e, se il tempo a disposizione lo permetterà, visita al Castello Aragonese di Ischia Porto.

Pernottamenti in pensione con trattamento ½ pensione per le giornate di venerdì e sabato. Quota €180,00 comprensiva del traghetto Napoli-Ischia e viceversa e dell'ingresso ai bagni Poseidon. La quota non comprende il viaggio in treno e gli spostamenti con mezzi pubblici ad Ischia. Prenotazione obbligatoria e versamento di €80,00 entro il 18 settembre

Dislivelli m. 781 salita; m. 300 discesa

Trek medio – Durata h. 4.00-6.00

Ritrovo dei partecipanti h. 11,00 Stazione Termini

Domenica 4 Ottobre

Abruzzo

Trek: Cima Lepri

Da Amatrice raggiungeremo la località di Macchie Piane (m. 1580) dove inizia il percorso. Lungo il sentiero che la tradizione vuole sia stato attraversato da Annibale con il suo esercito, raggiungeremo la sella a quota m. 2119, denominata Guado di Annibale. Proseguiremo lungo la panoramica cresta raggiungendo la Forca ed infine la vetta (m. 2445).

La vista spazia su tutti i Monti della Laga.

La discesa sarà per lo stesso sentiero.

Dislivello m. 897 – Trek medio/impegnativo
Durata h. 6.00

Ritrovo dei partecipanti h. 6.30 Caffè Italia
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 11 Ottobre

Abruzzo

Trek: Il Costone

Al Rifugio Sebastiani

Raggiungeremo Piano di Pezza (m. 1535). Percorreremo il sentiero boscoso della Valle Cerchiata fino ai pascoli (m. 1793) sovrastati dalla parete di Colle delle Trincere. Imboccheremo quindi il sentiero che ci porterà ad un vallone sassoso sotto il rifugio che raggiungeremo in breve. Dal rifugio (m. 2102) la vista spazia sulle principali vette del gruppo del Velino.

Ritorno per la stessa strada.

Dislivello m. 570 – Trek medio – Durata h. 4.30

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30 Caffè Italia
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Sabato 17 Ottobre

Sabato culturale:

Trek urbano: Roma barocca

E' il primo trek urbano che inaugura i nostri **sabati culturali**: itinerario come esperienza spaziale dell'architettura barocca, dall'orientamento urbanistico allo spazio strumento di potere, alla ricerca artistica spaziale che rasenta la scultura, concludendo con l'apice della scenografia barocca: la Fontana di Trevi. Visita di S. Carlo alle 4 Fontane e S. Andrea al Quirinale.

Trek facile – Durata h. 2.00

Ritrovo h. 10.00 cortile di Palazzo Barberini.
Quota trek €3.00

Domenica 18 Ottobre

Abruzzo

Trek: Monte Civitella – M. della Laga

Si parte da Mopolino e attraverso il bosco si arriva alla Forchetta, poi per crinali ondulati fino al Monte Civitella (m. 1603); ritorno per lo stesso sentiero. Scorci "alpini" sul Gran Sasso, Lago di Campotosto, Monti della Laga. Se fortunati potremo scorgere gruppi di cervi che si mimetizzano sui lati boscosi ed i rapaci che scendono dal Gran Sasso in cerca di prede.

Dislivello m. 650 – Trek facile/medio

Durata h. 5.00-5.30

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30 Caffè Italia
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Giovedì 22 – Domenica 25 Ottobre

Campania

Trek: Monti Lattari

A piedi in Costiera Amalfitana

Un trek itinerante di panorami superbi, rigogliosa vegetazione mediterranea, attraverso posti di ineguagliabile bellezza: Mt. S. Michele, Sentiero degli Dei, Positano, Mt. Comune, Mt. S. Costanzo.

Pernottamenti in b&b e agriturismo, ½ pensione Quota indicativa €230,00 escluso viaggio e mezzi pubblici.

Prenotazione obbligatoria e versamento

di €80,00 entro il 9 ottobre

Dislivelli m. 500-900 salita; m. 1000 discesa

Trek medio/impegnativo – Durata h. 4.00-6.00

Ritrovo dei partecipanti h. 7.00 Stazione Termini

Per partecipare ai trek è necessario essere soci di Trekking Italia per il 2009.

Quota associativa: € 20,00 da versare in sede o in occasione del primo trek. La tessera è comprensiva di assicurazione civile/infortunio. Per i minori di 18 anni la tessera è gratuita.

Dal 1° dicembre 2009 la tessera ha validità per tutto il 2010.

La quota per ogni singolo trek è di € 7,00 ove non diversamente specificato.





alla scoperta della natura

N.B.:
Per i trek di un giorno, la prenotazione telefonica viene accettata entro le ore 18 del giorno precedente, indicando l'eventuale disponibilità del mezzo privato.

Per i Trek Weekend e i Grandi Trek (di quattro o più giorni) prenotazione obbligatoria con versamento del 30% in sede o tramite c/c postale o bonifico bancario, almeno 15 gg. prima della data di partenza degli stessi, salvo diversa indicazione.

Per ulteriori info, si consiglia di visitare www.trekkingitalia.org

Domenica 25 Ottobre

PNALM

Trek: da Val Canneto a Forca Resuni

Percorso molto panoramico, dal versante laziale del Parco; l'escursione inizia dal Santuario della Madonna di Canneto (m. 1021) attraversando la Val Canneto e la sua faggeta per arrivare al Rifugio di Acquanera (m. 1320) ed al bivio dei Tre Confini (Lazio, Molise e Abruzzo, m. 1496) e poi percorrendo l'omonima Valle fino al valico e al Rifugio di Forca Resuni (m. 1952).

Dislivello m. 930 – Trek medio/impegnativo – Durata h. 6.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.00
P.zza Bologna (davanti Ufficio Postale)

Venerdì 6 – Domenica 8 Novembre

Molise

Alla scoperta dell'Alto Molise

Un week end tra sentieri e borghi molisani, ricchi di bellezze naturali ma anche di arte e cultura. Una vacanza all'insegna del benessere, con particolare attenzione alle specialità gastronomiche.

Quota da definire, pernott. in camere da 2-4 letti.

Trasporto con mezzi propri.

Per aggiornamenti vai su www.trekkingitalia.org

Prenotazione obbligatoria e versamento

di €40,00 entro il 23 ottobre 2009.

Dislivello m. 400/600 – Trek medio – Durata h. 4.00

Ritrovo dei partecipanti h. 17.30

P.zza Bologna (davanti Ufficio Postale)

Venerdì 13 – Domenica 15 Novembre

Campania

Sul Vesuvio e all'ombra del Vesuvio

Raggiungiamo, il sabato, il cratere del vulcano simbolo di Napoli, sfondo del golfo più famoso e pittoresco del mondo. La domenica trek urbano lungo la collina di Posillipo, tra le falesie di tufo giallo della baia di Trentaremi, il borgo di Marechiaro.

Quota €180,00 pernottamento in B&B, 1/2 pensione

Trasporto con treno e mezzi pubblici (esclusi)

Per aggiornamenti vai su www.trekkingitalia.org

Prenotazione obbligatoria e versamento

di €50,00 entro il 30 ottobre 2009.

Dislivello m. 750 – Trek medio – Durata h. 4.00

Ritrovo dei partecipanti h. 17.00 Staz. Termini

Sabato 28 Novembre

Sabato culturale:

Monte Porzio Catone – Barco Borghese

A Monte Porzio Catone in visita guidata nel complesso archeologico del Barco Borghese, costruzione imponente, con una spettacolare sequenza di vani a volta, basamento di una villa romana, affacciata sulla campagna.

Quota trek €3,00 + ticket visita guidata €5,00

La visita è obbligatoriamente guidata e deve

essere prenotata entro il 24/11/09

Ritrovo dei partecipanti h. 14.30

Caffè Italia Via S. Croce in Gerusalemme 6

Sabato 31 Ottobre – Domenica 1 Novembre

PNALM

Trek: Monte Tranquillo – Valle Fondillo

Un weekend nel Parco d'Abruzzo alla scoperta di alcuni degli angoli più suggestivi dell'area protetta. Godremo appieno dei colori autunnali attraversando la splendida Valle Fondillo fino alla faggeta del Valico dell'Orso. Saliremo poi al Santuario del Monte Tranquillo (m. 1597) per apprezzare il paesaggio.

Dislivello m. 600 – Trek facile/medio – Durata h. 5.00

Sistemazione in mezza pensione in agriturismo.

Prenotazione obbligatoria e versamento

di €60,00 entro il 23 ottobre 2009

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30 Caffè Italia

Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 8 Novembre

Lazio

Trek: Sentiero Wojtyla

Dedicato alla Marcia Mondiale della Pace

Da Pisoniano, poi al Santuario della Mentorella e al Monte Guadagnolo. Previsto arrivo intorno alle 13 in vetta e per chi lo desidera, si può decidere di sostituire il pranzo al sacco con una gustosa "polentata" da prenotare alla partenza.

Dislivello m. 700 – Trek medio – Durata h. 4.00-5.00

Ritrovo dei partecipanti h. 7.30

P.zza Bologna (davanti Ufficio Postale)

Giovedì 12 Novembre ore 21.30

Serata Auditorium Marcia della Pace

Domenica 22 Novembre

Lazio - Trek: Monte Capreo

Da Carpineto Romano raggiungiamo in auto Pian della Faggeta (m. 840), poi attraversando il bosco incantato della Valle di Acqua Mezzavalle raggiungeremo la testa della valle a quota m. 1300.

Con percorso a mezza costa raggiungeremo dapprima l'anticima (m. 1442) e poi la cima di Monte Capreo (m. 1471). Dalla vetta, splendido balcone, la vista spazierà sull'Agro Pontino e sul vicino gruppo del monte Malaina.

Il ritorno sarà lungo il medesimo sentiero.

Dislivello m. 630 – Trek medio – Durata h. 4.30

Ritrovo dei partecipanti h. 8.00 Caffè Italia

Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 29 Novembre

Toscana

Trek: La Feniglia

Oasi WWF – Tombolo della Feniglia e di Orbetello

Percorso naturalistico tra le pinete e le dune sabbiose della Feniglia; cammineremo inoltre lungo i sentieri dell'oasi WWF alla ricerca della fauna protetta.

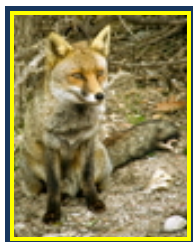
Dislivello in piano – Trek facile – Durata h. 5.00

Ritrovo dei partecipanti h. 7.00

Edicola P.zza Imerio (Metro A – Cornelia)

INFORMAZIONI SUI TREK: I trek di Trekking Italia sono accompagnati da "soci accompagnatori" che prestano la loro opera volontariamente, come per tutte le altre attività interne finalizzate all'organizzazione. I nostri trek sono classificati secondo la tabella indicata in ultima pagina e richiedono un'equilibrata valutazione delle proprie possibilità e della propria attrezzatura tecnica. Il socio accompagnatore può non accettare i soci che non abbiano scarpe adatte o siano insufficientemente attrezzati per il percorso. Di norma i pasti sono al sacco. I mezzi per raggiungere l'inizio del trek sono solitamente privati, salvo diversa indicazione. Le spese relative ai mezzi privati vengono divise tra i componenti delle automobili, salvo il guidatore che ne è esentato; per i mezzi pubblici il singolo socio provvederà al pagamento del proprio biglietto. Le escursioni si svolgono con ogni tempo; l'associazione si riserva di annullare il trek o di sostituirlo con altro.

Il contributo per ogni singolo trek è di € 7,00 ove non diversamente specificato. Chi desidera partecipare ai trek è cortesemente pregato di leggere i consigli per l'equipaggiamento e di consultare la scala delle difficoltà delle escursioni.

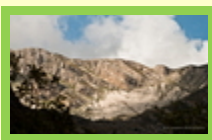


Trekking Italia...

...è nata nel 1985, è un'associazione senza scopo di lucro, iscritta nell'Albo Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale, che vive e si sviluppa grazie alla partecipazione dei soci.

E' presente con proprie sedi a Milano, Genova, Torino, Firenze, Bologna, Venezia e Roma.

Il Consiglio Direttivo ed i soci si ritrovano ogni venerdì dalle ore 19.00 alle 21.00 presso la sala COBASC in Via La Spezia 48, Roma (San Giovanni). E' bene accetto qualsiasi contributo che consenta di ampliare e migliorare il programma dei trek e la vita associativa.



Sabato 5 - Martedì 8 Dicembre

Francia Estérel

Suggestivo itinerario nella macchia mediterranea della Provenza. Alterneremo escursioni in zone lacustri, palustri e di montagna. Il sito naturale degli Etangs de Villepey è particolarmente interessante per le 260 specie di uccelli avvistati, mentre il massiccio vulcanico dell'Estérel ci affascinerà con il suo caratteristico colore rosso (dovuto alla riolite) particolarmente suggestivo al tramonto. Itinerario: Esterel, Etangs de Villepey

Trek residenziale – Media tappe h.6.00.
Quota da definire. Prenotazione obbligatoria entro il 13 novembre 2009. Pernottamento in albergo.
Viaggio con mezzi propri.

Domenica 6 Dicembre

Lazio PN Circeo Traversata Monte Circeo

Bellissima e panoramica traversata dalla località Crocette (S. Felice Circeo) fino al raggiungere il picco di Circe (m. 541) per poi ridiscendere a Torre Paola (Sabaudia). Nelle giornate più terse splendidi panorami dell'arcipelago pontino e della costa di Sabaudia.
Alcuni tratti del sentiero sono esposti.

Dislivello m. 541 – Trek medio – Durata h. 5.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.00
P.zza Bologna (davanti Ufficio Postale)

Domenica 6 – Martedì 8 Dicembre

Marche TWE Grotte Frasassi e Monte Conero

Le Grotte di Frasassi, emozione di un mondo rovesciato, ambiente suggestivo ricco di straordinarie concrezioni, l'Abbazia romanica e millenaria di S. Vittore delle Chiuse, il Parco del Conero, balconata rocciosa protesa sul Mediterraneo con i suoi percorsi ad anello immersi nel verde e panoramici.

Pernottamenti in agriturismo, ½ pensione, quota indicativa € 180,00, escluso viaggio e ticket visite
Prenotazione obbligatoria e versamento di € 60,00 entro il 23 novembre

Dislivello m. 550 – Trek medio – Durata tappe h. 2/5
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Caffè Italia Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 13 Dicembre

Lazio Trek: Monte Lupone (Lepini)

Escursione non impegnativa attraverso la faggeta di Monte Lupone che timidamente si affaccia sul comprensorio carsico dei Lepini. Giunti in vetta (m. 1378) si godrà la vista panoramica della pianura pontina e della costa laziale antistante.

Dislivello m. 540 - Trek medio
Durata h. 5.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Caffè Italia Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 20 Dicembre

Umbria Trek: il Sentiero dei Presepi e dell'Abbazia di S.Pietro in Valle

Da Ferentillo all'Abbazia di S. Pietro in Valle un percorso inconsueto tra paesaggi urbani e bellezze della natura, chiese di campagna e antiche calcinaie.

Visita dell'Abbazia splendido esempio di architettura medievale.
Dislivello m. 550 – Trek medio
Durata h. 5.30 (esclusa la visita all'Abbazia)
Ritrovo dei partecipanti h. 7.00
Parcheggio Via Palmiro Togliatti
Uscita fermata Metro B Ponte Mammolo

Domenica 27 Dicembre

Lazio - ArcheoTrek: Parco di Vulci e Castello dell'Abbadia

Vulci, una delle dodici città-stato dell'Etruria ricca di vaste e preziose necropoli, situata nella pianura della Maremma Laziale e attraversata dal fiume Fiora che è oggi oasi protetta. Percorreremo il parco intorno al fiume e al ritorno visiteremo il castello e l'importante museo archeologico (biglietto da aggiungere alla quota).

Dislivello in piano – Trek facile – Durata h. 5.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Edicola P.zza Innerio (Metro A – Cornelia)

Domenica 27 Dicembre – Domenica 3 Gennaio

Spagna - Canarie Grande Trek di Capodanno 2010 all'Isola di Tenerife

L'antica Nivaria dei romani e dei guanci, meravigliosa isola vulcanica con vette che superano i tremila metri. Itinerari a Nord e a Sud tra foreste primarie, erica arborea, canyons di pareti vulcaniche, piscine naturali.
Itinerario: Puerto de la Cruz, Massiccio del Teno, Masca, Anaga, Garachico, Erjos, Caldera del Teide.

Quota indicativa € 830,00 + viaggio aereo
Viaggio in aereo e pulmino.
Pensione completa.
Pernottamento in case locali.
Prenotazione obbligatoria e versamento Di € 450,00 entro 16 novembre 2009
Trek medio con tappe di h. 5.00/6.00.

Mercoledì 6 Gennaio 2010 - Epifania

Lazio Trek: Roma, Via Appia Antica

L'antica "Regina Viarum" dalle Frattochie fino alla Tomba di Cecilia Metella, con visita della Villa dei Quintili, dell'area archeologica di Capo di Bove e della Tomba di Cecilia Metella nella cornice e nell'emozione del percorso archeologico e della campagna romana.

Ticket per Villa dei Quintili e Tomba di Cecilia Metella non compreso
Dislivello in piano – Trek facile (km. 13)
Durata h. 5.00-6.00
Ritrovo partecipanti h. 8.30 Anagnina
Capolinea Cotral linee extraurbane



Trekking Italia – Roma
si trova in
Via La Spezia 48 - 00182
(zona San Giovanni)
tutti i venerdì
dalle 19.00 alle 21.00
Telefono: 334.7673603

Conto corrente postale:
Associazione Trekking
Italia - Sede di Roma
N. 74029125

Coordinate per bonifici:
IBAN

IT97N0760103200000074029125

Posta elettronica:
roma@trekkingitalia.org
visitare il sito
www.trekkingitalia.org

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Di seguito un estratto
riassuntivo sulla difficoltà del
trek. Ulteriori notizie si
possono trovare sulla scheda
dell'uscita presente sul sito
www.trekkingitalia.org
oppure chiamando il numero
di telefono **334.7673603** dove
risponderà l'accompagnatore
di turno.

Facile:
percorso pianeggiante non
sconnesso.

Facile/Medio:
terreno pianeggiante e
sconnesso (es. mulattiere e
sentieri ben tenuti).

Medio:
sentiero sconnesso con
gradoni e breccia libera.

Medio/Impegnativo:
diversi tipi di fondo da
sconnesso, a sdruciolevole,
a fangoso, con neve.

Impegnativo:
percorso sdruciolevole,
scivoloso con rocce e/o
neve.

Impegnativo+:
presenza sul sentiero di
catene, corde, cinghie, scale,
passaggi su roccia.

Domenica 10 Gennaio 2010

Lazio **Trek: Sentiero del Biancone alla Tolfa**

Percorso circolare, molto tranquillo e piacevole
tra creste boschive e panoramiche, a pochi
chilometri dal mare, che sale dolcemente fino
alla cima del Monte Cavone (m. 386). Da qui si
ridiscende al Rio Fiume costeggiando il suo
corso fino al punto di partenza.

Dislivello m. 300 – Trek medio
Durata h. 5.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30 Caffè Italia
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 24 Gennaio 2010

Lazio **Trek: Monte Redentore**

Dal paese di Manarola si prende la
carrozzabile che porta al rifugio forestale in
località Pornito. Da qui per comoda mulattiera
si arriva sulla vetta dove si può avere una
bellissima vista sulle isole pontine e, con una
giornata limpida, fino al Vesuvio e Ischia.

Dislivello m. 500 - Trek facile
Durata h. 4.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
P.zza Bologna (davanti Ufficio Postale)

CORSO DI FOTOGRAFIA

**Corso di fotografia di base articolato in 4
incontri in sede ed una uscita fotografica
con lezione pratica sul campo.**
Docente Marco Branchi.

Il corso si propone di favorire la crescita della
tecnica fotografica con una particolare
attenzione all'uso della fotografia per la
documentazione delle escursioni in natura, dei
trekking itineranti e del reportage di viaggio.
Quota € 100,00

Date lezioni in sede (ore 19.30-21.00):
venerdì 23 ottobre
venerdì 6 novembre
venerdì 13 novembre
venerdì 20 novembre

Uscita sul campo: domenica 15 novembre
Per informazioni chiama il 334.7673603.

Domenica 17 Gennaio 2010

Lazio **Trek: Monumento Nat. Campo Soriano e Tempio Giove Anxur**

Ai margini dei M. Ausoni un'oasi semisconosciuta di
"carsismo tropicale", un succedersi di formazioni
rocciose stravaganti. Nel pomeriggio ci si sposta al
magnifico tempio di Giove Anxur di Terracina, per
ammirare il panorama su pianura e isole pontine.

**Prenotazione obbligatoria telefonica entro il
12 gennaio per poter fruire gratis della visita
geologica guidata al Monumento Naturale di
Campo Soriano.**

Dislivello in piano – Trek facile – Durata h. 4-4.30
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30 Caffè Italia
Via S. Croce in Gerusalemme 6

Domenica 31 Gennaio 2010

Abruzzo -Trek: Con le ciaspole da Prato Capito a Monte San Rocco

Dal Valico della Chiesuola (m. 1616) per una
sterrata e attraverso un bosco di faggio
raggiungeremo i Prati di Cerasolo (m. 1533). Lì
attraverseremo per giungere alla cresta sud-est del
Monte San Rocco che percorreremo in lenta salita
fino alla vetta (m. 1880).

Ritorno stesso itinerario dell'andata.

Dislivello m. 450 – Trek medio – Durata h. 6.00
Ritrovo dei partecipanti h. 7.30
Caffè Italia Via S. Croce in Gerusalemme 6

SERATE E PRESENTAZIONI FOTOGRAFICHE IN SEDE

Venerdì 2 ottobre ore 19.30
MONTI LATTARI
A piedi in Costiera Amalfitana

Venerdì 16 ottobre ore 19.30
CAPODANNO 2010 a TENERIFE
e presentazione
CIRCOLO ACLI SAN GIOVANNI

Venerdì 27 novembre ore 19.30
OMAN

Venerdì 4 dicembre ore 19.30
LA NEVE DEL POLLINO

Venerdì 18 dicembre ore 19.30
Scambio di auguri in Sede

INGRESSO LIBERO
VIA LA SPEZIA 48
info: 334.7673603

Alle serate sono invitati tutti, soci e non soci.
A seguire insieme in pizzeria.
**(prenotazione obbligatoria per la pizza
entro il giorno precedente)**

CONSIGLI PER L'EQUIPAGGIAMENTO

- Zaino da 30 litri per le escursioni giornaliere; per trek itineranti di più giorni da 50/60 litri e che non superi a pieno carico il peso di kg. 11-12; borraccia per l'acqua;
- scarpe e calze da trekking adeguate alla stagione e alle temperature;
- giacca a vento o kway, pile, mantellina impermeabile, pantavento, guanti e cappello adeguati al periodo;
- bastoncini telescopici da trekking che rendono più sicura la camminata, fanno risparmiare la fatica in salita e riducono le sollecitazioni sulle articolazioni in discesa;
- occhiali e creme da sole, proteggi-labbra e cerotti speciali per chi ha la pelle dei piedi sensibile.