

Trekking emozionale ROCCA DI MEZZO – OVINDOLI - CELANO

Domenica 6 settembre



AEV Paola Gonnelli 3313480472

AEV Coach Sofia Manco 3202858438

Nella splendida cornice del “ Cammino nello Spirito e nei Borghi”, vi accompagneremo in un suggestivo TREKKING EMOZIONALE da Rocca di Mezzo a Celano.

Il percorso parte da Rocca di Mezzo e, attraversando alcuni borghi deliziosi, conduce fino al paese di Celano, circondati dal massiccio del Sirente e dai monti della Montagnola. Si procederà su ampie carrarecce e sentieri nel bosco fino a Ovindoli dove, immersi nella natura, ci attenderà una emozionante sessione di campane tibetane.

Raggiungeremo poi il borgo di San Potito dove potremmo visitare la Villa Imperiale.

Da qui proseguiremo per Celano dove visiteremo il Castello simbolo del luogo.

Inoltre, in questa giornata potrete usufruire gratuitamente, su prenotazione, di una sessione individuale dedicata con la nostra Coach/Guida AEV che sarà a vostra disposizione per sperimentare un nuovo modo di vivere la natura e stare insieme: la forza simbolica del sentiero diventa l'occasione per riflettere su tematiche di vivere quotidiano, con leggerezza, sorriso e intensità allo stesso tempo.

ESCURSIONI

Appuntamento:

ore 8:30 Rocca di Mezzo con mezzi propri

Contributo associativo di partecipazione: 20 euro (comprensiva di sessione di campane tibetane)

Attività sociale riservata ai soli soci FederTrek; - Tessera FederTrek obbligatoria da esibire alla partenza.

DATI TECNICI

Difficoltà: E (Il sentiero percorre alcuni tratti di strada asfaltata e non presenta particolari difficoltà tecniche ma per la sua lunghezza può considerarsi di difficoltà Escursionistica).

Dislivello discesa: 597 mt

Dislivello salita: 190 mt

Durata: 6 ore (pause escluse)

Lunghezza: 17 Km circa



COSA PORTARE e ABBIGLIAMENTO: Obbligatorio l'utilizzo di scarpe da trekking, preferibilmente medi o alti; di uno zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata; dell'abbigliamento adatto ad una escursione e alla permanenza in montagna o in natura e di tutto quanto il partecipante ritenga di aver bisogno. Almeno 1lt di acqua. Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Consigliati bastoncini telescopici, un capo caldo di riserva, barrette energetiche, frutta secca, cioccolata, crema solare, macchina fotografica. Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dall'escursionista potranno optare per non accettarne la partecipazione all'attività.