

SOCIAL TREK - Escursionismo esperienziale

Riserva Naturale di Monte Catillo

Percorreremo un giro ad anello nella Riserva del Catillo, tappa iniziale dell'affascinante Cammino "La Via dei Lupi" che percorreremo in parte.

Le iniziative SOCIAL TREK da noi proposte sono molto di più che Trekking: durante la giornata verranno proposte esperienze, giochi e tecniche che facilitano il benessere psicofisico, la gestione dello stress e promuovono le abilità relazionali.

Cosa portare? CURIOSITA', voglia di PARTECIPARE ATTIVAMENTE e CONDIVIDERE

1° EVENTO DEL CICLO DI 5 GRATUITI

Iniziativa offerta dal Servizio "Aree protette, tutela della flora e della biodiversità" della Città Metropolitana di Roma Capitale <https://www.cittametropolitanaroma.it/homepage/aree-tematiche/ambiente/aree-protette-tutela-della-flora-della-biodiversita/>

in collaborazione con l'Associazione INFORIDEA aderente a FederTrek e l'Associazione PASSAGGI NELLO SPORT

Gadget* ai partecipanti

Iniziativa riservata ai tesserati FederTrek, tessera gratuita per chi la deve fare!!!

*Borraccia alla seconda partecipazione, Maglietta alla quarta partecipazione
(con il contributo del nostro sponsor **RRTREK**)

INFORMAZIONI TECNICHE

- Difficoltà E (Escursionistico)
- Distanza 8 km, dislivello 300 mt.
- Durata 7 ore circa (circa 4 in cammino)

INFORMAZIONI PRATICHE

- Obbligatorie scarponcini da Trekking anche bassi (NO scarpe da ginnastica con suola liscia)
- Portare 1,5 lt di acqua e pranzo al sacco
- Abbigliamento a strati e un capo impermeabile
- Mascherina anti Covid e gel igienizzante

ORARIO E LUOGO APPUNTAMENTO

- Appuntamento ore 09:00 nella Riserva, in luogo verrà comunicato al momento della prenotazione

TRASPORTO

- Auto proprie o Treno

ACCOMPAGNATORI

- AEV Alessia Cella
- Filippo M. Jacoponi
- Tecnico della Città metropolitana

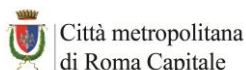
Il programma può essere variato ad insindacabile giudizio degli accompagnatori per ragioni di sicurezza o in base alle disposizioni anti COVID

I partecipanti dovranno attenersi al rispetto delle misure anti COVID-19 vigenti, come indicato dalle raccomandazioni di FederTrek <http://www.federtrek.org/?p=3836>

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE, massimo 15 partecipanti

Info e prenotazioni: **Alessia Cella**, AEV FederTrek e Psicologa - 3493116855

Filippo M. Jacoponi, Psicologo e Psicoterapeuta - passagginelloSPORT@gmail.com



con la collaborazione di



Importanti regole da rispettare per partecipare alle nostre escursioni in sicurezza riguardo il COVID-19

- **Obbligatorio avere sempre con sé** più di una **mascherina e soluzione alcolica disinfettante** secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle **mascherine di ricambio** e non rimanere sprovvisti.

- **Essere autosufficiente** per quanto riguarda cibo e acqua.

- **Vietato** scambiarsi oggetti di qualsiasi tipo (cibo, bastoncini, cellulare, ecc.)

- Durante la camminata, mantenere la distanza di sicurezza di almeno **2 metri di raggio (due braccia e poco più)**, per via della respirazione che si fa più profonda e vigorosa durante l'attività motoria. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non è possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione al proprio fisico.

- **I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi.**

- **L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza.**