

SOCIAL TREK - Escursionismo esperienziale

Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e del Barco

Percorreremo un giro al anello in questa variegata Riserva, a pochi chilometri da Roma, che regala scorci rilassanti e boschi selvaggi e, come al solito, ci metteremo un po' in gioco!!!!

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

2° 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 T/E (Turistica/Escursionistica)
- Distanza 8 km, dislivello 150 mt.
- Durata 7 ore circa (circa 4 in cammino)

INFORMAZIONI PRATICHE

- Obbligatori 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 Cotral

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

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.**