



Zaino in spalla lungo **LA VIA DEI LUPI**

TAPPE VL (Via dei Lupi) 2, 3, 4, 5

30 Ottobre – 1 Novembre 2021

Pernotti in Appartamenti, Foresteria o Agriturismo

L'esperienza di un Cammino di più giorni è qualcosa che ti consente un profondo contatto con te stesso, la Natura che ti circonda e le persone che ti sono accanto. Passo dopo passo senti il corpo cambiare, adattarsi e rinforzarsi e la mente liberarsi di tutti i pensieri che a stento contieni nella vita di tutti i giorni. La fascinazione costante che la Natura produce rinfranca e amplia i propri schemi mentali permettendoti di sperimentare, assaporare e scoprire ogni istante qualcosa di nuovo... **IL CAMMINO ti CAMBIA!! Lasciati cambiare dal Cammino.**

Percorreremo 5 tappe della Via dei Lupi, da **San Polo dei Cavalieri a Livata**, attraversando il Parco dei Lucretili e il Parco dei Simbruini. Tre giorni di cammino zaino in spalla in cui oltre a conoscere la natura rigogliosa e selvaggia della Via dei Lupi passeremo nei borghi bellissimi di San Polo dei Cavalieri, Oricola e Cervara di Roma, città degli artisti!!!

L'esperienza è adatta a chi è abituato a camminare con zaino in spalla di circa 8/10 kg per molti chilometri al giorno.

Possibilità di richiedere la **MAGLIETTA della Via dei Lupi!!!**

PROGRAMMA

Sabato 30 Ottobre: tappa VL 2, **SAN POLO DEI CAVALIERI-LICENZA**, Km 15,6; dislivello +615; dislivello -881, difficoltà E

Domenica 31 Ottobre: tappa VL 3 e 4, **LICENZA-CERVARA DI ROMA**, Km 20; dislivello +1200; dislivello -700, difficoltà E

Lunedì 1 Novembre: tappa VL 5, **CERVARA DI ROMA-LIVATA**, Km 18; dislivello +705; dislivello -393, difficoltà E

Sabato 30 dopo aver percorso la 2° tappa della Via dei Lupi, ci rilasseremo nel **Giardino dei 5 Sensi** di Licenza.

Domenica 31 percorreremo la 3° e 4° tappa della Via dei Lupi perché una parte sarà fatta con il pulmino messo a disposizione dal comune di **Oricola** dove potremo rilassarci un pò prima di raggiungere la Locanda dell'Orso immersa nel bosco sopra Cervara di Roma. La sera osserveremo le stelle dall'**Osservatorio** Astronomico gestito dall'Ass. **ASTRIS**.

Lunedì 1 visiteremo prima il suggestivo borgo di **Cervara di Roma** con le sue sculture e dipinti disseminati nei vicoli e poi proseguiremo per Livata concludendo la 5° tappa della Via dei Lupi con l'**Aperilupo** alla **Mieleria del Bosco** che ci offrirà una **GOLOSA MERENDA**: conosceremo meglio il lupo attraverso il contributo di un Giardiaparco del Parco dei Simbruini.

Noi forniremo la **gestione delle escursioni e le indicazioni degli alloggi dove dormire/mangiare** ma ai partecipanti sarà lasciata la possibilità e la responsabilità di prenotare e pagare le strutture scelte. Quelle che potremo consigliare ci hanno garantito un buon trattamento ma solo per coloro che daranno la conferma il prima possibile.

Evento riservato ai soci FederTrek, (la tessera può essere fatta prima di partire: €15 per adulti, €5 per minori; la tessera vale 365 giorni).

Durante le attività avremo anche il supporto tecnico/logistico dei Guardiaparco e delle Amministrazioni Locali.

COSTI

- **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE:** € 10 al giorno (ovvero € 30 per i 3 giorni)
- **CONTRIBUTO PER IL RIMBORSO SPESE DELL'ACCOMPAGNATORE:** € 25
- Contributo all'Associazione **ASTRIX** per l'uso dell'Osservatorio astronomico e descrizione delle stelle: € 8

ALTRI COSTI INDICATIVI IN STRUTTURE CONSIGLIATE E CONVENZIONATE che NON COSTUISCONO PACCHETTO

- Licenza: Foresteria del Comune di Licenza € 15 e appartamenti € 20; Trattoria € 20
 - Cervara di Roma: Locanda dell'Orso € 50 (alloggio, cena e colazione)
- GLI ORARI sottoindicati POTREBBERO CAMBIARE
- Trasporto da Roma (ore 7:15) a Tivoli (ore 8:24) con Trenitalia: € 2,60
 - Trasporto da Tivoli (ore 8:54) a San Polo dei Cavalieri (ore 9:25) con Cotral: € 1,30
 - Trasporto con pullman privato da Riofreddo a Oricola: offerto dal Comune di Oricola
 - Trasporto con pullman privato da Livata a Subiaco, costo da definire in base al numero dei partecipanti (da € 5 a 10)
 - Trasporto da Subiaco (ore 19:30) a Roma Ponte Mammolo (ore 20:49) con Cotral € 4,30

Prenotazione entro il 15 Ottobre (o esaurimento posti)

L'iniziativa si svolgerà con un minimo di 12 partecipanti e un massimo di 20

Per prenotare e avere informazioni sulle strutture disponibili contattare: **Alessia Cella, AEV FederTrek – 3493116855**

APPUNTAMENTO:

- A **Roma Termini** alle 7:00 al binario di partenza del treno per Tivoli
- A **San Polo dei Cavalieri** alle 09:30

TRASPORTO VERSO IL PUNTO DI PARTENZA E RITORNO CON MEZZI PUBBLICI O AUTO PROPRIE: si ricorda che essendo un Cammino il luogo di partenza non corrisponde mai al luogo di arrivo; si consiglia di osservare le norme anti-COVID per il trasporto di non-congiunti.

COSA PORTARE per i 3 giorni: zaino di 40/50 litri, abbigliamento a strati, pile, giacca alti vento/antipioggia, cappello con visiera, sciarpa di cotone e di pile, 2 o 3 magliette, biancheria intima, farmaci e necessario per igiene personale, scarpe da trekking alte, scarpe basse per il cambio o sandali da trekking, bastoncini da trekking, torcia, acqua e pranzo al sacco per il primo giorno e dispositivi di prevenzione COVID come da regolamento allegato.

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

Importanti regole da rispettare per partecipare alle attività in sicurezza e nei riguardi del 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 durante i pranzi al sacco.
- 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.

Verranno fornite le Credenziali della Via dei Lupi che potremo timbrare ad ogni paese



Magliette La Via Dei Lupi

con il contributo del nostro sponsor RRTREK Il Rifugio di Roma



INFORIDEA
idee in movimento



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.