



Data Escursione: dal **30-07-2021** al **30-07-2021**

Tabella Tecnica

Proposta da :	DedaloTrek associazione di promozione sociale
Tipologia :	
Dislivello :	50 m
Ore :	4 ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	15 km

Descrizione NEL MEZZO DELL'ESTATE noi ne approfitteremo con un bel trekking in pineta di con un meraviglioso tuffo nella storia; rinfrescandoci poi con tuffi nelle acque del litorale Romano... Vi piacerebbe dimenticare per un po' le ansie quotidiane e ridere per scaricare lo stress e per rinfrancare lo spirito? È possibile passando con noi una giornata immersi nella natura, tra camminata, socializzazione e risate, grazie allo Yoga della Risata. Un metodo unico dove ognuno verrà messo nelle condizioni di ridere attraverso esercizi di pranayama, l'arte del respirare, di gioco e di risata autoindotta che produrranno benefici al corpo e alla mente. La nostra parola chiave della giornata sarà RIDERE, RIDERE E RIDERE con pillole di yoga della risata, assolutamente da non perdere. Ci immergeremo nella stupenda pineta di Castel Fusano che, dal mare si snoda rigogliosa verso l'entroterra. Si da subito saremo testimoni della storia camminando lungo la Via Severiana, costruita nel 198 d.C. per volontà dell'imperatore Settimo Severo, che da Terracina, passando per il porto di si dirigeva fiera verso la foce del Tevere, lungo tutto il litorale, che percorreremo a ritroso, quasi come voler tornare indietro nel tempo. Ci perderemo nella riserva che ha custodito gelosamente molte altre testimonianze tra cui la Villa della Palombara erroneamente soprannominata di Plinio. Da qui ci incammineremo verso il mare dove faremo la nostra pausa pranzo e perché no un bel bagno rinfrescante. Dal mare torneremo nel fresco e nei profumi della riserva del litorale Romano, per salutarci da dove siamo partiti. A fine Trek ci fermeremo, per chi vorrà, presso l'Isola Mauritiuis per l' Apericena. **CARATTERISTICHE TECNICHE** Tipologia Escursione: Andata e ritorno. Lunghezza: 15 Km circa Dislivello: 50 mt circa Difficoltà: T Durata: 5h e 30 minuti circa (pause escluse) **ACCOMPAGNATORI ED INFO FEDERICO FONTANA 3664169080 PER PRENOTAZIONI** WhatsApp al numero 3664169080 Indicando nome e cognome Numero tessera Federtrek **APPUNTAMENTO** Piazzale Amerigo Vespucci, 00122 Lido di Ostia RM ore 16.00 **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE:** Se già socio Federtrek: 10 € a persona. Se rinnovo/nuovo socio Federtrek: 5 € a persona. Necessaria per la partecipazione la tessera FEDERTREK. Nel caso non si sia in possesso della tessera è possibile registrarla il giorno dell'escursione al costo di 15 € (durata 365 gg). **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:** Apericena: 15 € a persona **EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO** TELO DAMARE, crema solare, copricapo, zaino adatto alla giornata, ****scarpe da trekking anche basse**** e con suola integra, giacca antivento/antipioggia, abbigliamento "a strati" adeguato alla stagione. **EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO** COSTUME DA BAGNO Copricapo, bastoncini da trekking, un ricambio d'abbigliamento da lasciare in auto, crema solare. **ALIMENTAZIONE** Acqua (almeno 2l), snack. Nel punto di incontro iniziale sono presenti alcuni bar. **SEGUICI ANCHE SU:** <http://www.dedalotrek.it/main.php>

Accompagnatore1: AEV Fontana Federico
Cell: 3664169080

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni:

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.