



L'ANELLO DI CAMPAEGLI

Sabato 22 Giugno 2024



TREKKING E PILATES

NEI MONTI SIMBRUINI



Trekking e Pilates del risveglio si fonderanno per dare vita ad una giornata perfetta, tra natura e sport.

🌿 DESCRIZIONE 🌿

Escursione da Campaegli verso l'ampio altopiano di Camposecco, crocevia di molti sentieri nel Parco dei Monti Simbruini. Un percorso ad anello al cospetto del Monte Calvo, su ampi pianori carsici dove, nelle profondità della terra, si annidano le grotte scavate dall'incessante laboriosità dell'acqua piovana. Un misto di raccolti paesaggi boscosi e brulle distese, in un'alternanza dal grande effetto scenico che porta i visitatori a nutrire evocative emozioni.

Ci dedicheremo alla respirazione consapevole e all'allungamento della colonna vertebrale; scopriremo come il fluire del respiro possa placare tensioni, emozioni e pensieri, riossigenando l'intero organismo e riattivandone l'energia vitale 🌀

👣 DATI TECNICI 👣

15KM

400mt dislivello

Difficoltà: E

🎒 COSA PORTARE:

Abbigliamento e scarponi da trekking adeguati alla stagione, antipioggia, antivento, felpa, bastoncini telescopici, pranzo al sacco, acqua almeno 2 lt e snack. Macchina fotografica.

Da tenere sempre nello zaino una lampada frontale e un mini-kit di primo soccorso.

LE QUOTE:

€ 15,00 CONTRIBUTO associativo al trekking

€ 6,00 Iscrizione/rinnovo tessera associativa e polizza assicurativa annuale CSEN.

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito internet: www.TuaranTrek.it presentandolo il giorno dell'escursione già compilato

POSIZIONE DELL'APPUNTAMENTO:

- 🕒 ore 07:45 al Bar Antico Casello, Metro B di Rebibbia. Via Tiburtina RM
- 🕒 ore 09:30 Al Piazzale dell'Amicizia Campaegli RM
- 🕒 ore 09:45 Inizio Escursione

INFO:

Guida escursionistica CSEN: Fabrizio Sabatini- cell. 333 9439937 Tessera n° 1132826

Guida escursionistica Csen tessera n. 2463820 e insegnante di fitness Pilates: Francesca Conti

PRENOTAZIONI:

comunicazione telefonica al numero di riferimento della Guida indicato; tramite whatsapp indicando nome e cognome e tessera assicurativa TuaranTrek

TRASPORTO: Auto proprie (in caso di car sharing l'autista non paga la benzina e l'autostrada).

N.B. La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.

Verranno esclusi dall'escursione i partecipanti che non abbiano idoneo equipaggiamento.

Sito Internet: www.TuaranTrek.it