

**Tabella Tecnica**

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	100 mt mt
Ore :	5 h ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	12 km km
Accompagnatore 1:	Simonetta
Accompagnatore 2:	Tutti



Una giornata di benessere alla portata di tutti? E' quello che ci aspetta con questa nuova iniziativa all'insegna dello sport e del divertimento.

**Il trekking**

A due passi da Roma, il nostro trekking si svolgerà in un pezzo di campagna romana strappata al tempo, tra scene campestri e un patrimonio naturalistico assoluto. Senza alzatacce, un percorso "iniziatico", ideale anche per chi si sta avvicinando al trekking. Partiremo da Castel di Guido, piccolo borgo vicino l'Aurelia dove le lancette sembrano essersi fermate 50 anni fa. Passando attraverso semplici strade sterrate e carrarecce, alternando colli, piccoli boschi, siepi, prati ed eucalipti monumentali. Raggiungeremo l'ingresso dell'Oasi LIPU, un autentico gioiello incastonato nella tenuta. 250 ettari protetti che rappresentano una passerella privilegiata per gli amanti dell'avi-fauna. I volatili qui abbondano con decine di specie nidificanti e in migrazione. In questa zona raggiungono densità particolarmente elevate anche molti mammiferi come cinghiali e tassi, lepri e faine. Con un pò di fortuna, potremmo anche avvistare qualche volpe che negli anni si è fatta sempre più (anche troppo) confidente con gli esseri umani. Percorreremo l'anello naturalistico più largo all'interno dell'oasi, traversando un bosco di cerri e le splendide querce da sughero, un'autentica e grandiosa eccezionalità del panorama laziale.

**La Fitness Masterclass**

Al termine del cammino, effettueremo un allenamento total-body funzionale, adatto a tutti e senza bisogno di attrezzatura. Una masterclass ri-atletizzante dove alleneremo tutti i muscoli del corpo, con esercizi semplici e mirati alla tonificazione generalizzata. Saremo guidati in questa Masterclass da Roberto, preparatore fisico specializzato in scienze motorie e certificato nella metodologia ELAV. Chiuderemo la giornata con una sessione personalizzata di stretching. La lezione ha la durata di 50 minuti, è facoltativa e inclusa gratuitamente nella giornata.

**DATI TECNICI ESCURSIONE:**

Difficoltà: T  
Dislivello: 100 m  
Km: 12  
Tipo: Anello  
Tempo di percorrenza: 5h (escluse soste)

**APPUNTAMENTO:**

Ore 10:00 - Castel di Guido (fronte Bar Lombi)  
<https://goo.gl/maps/MYdkn47xxSuehjZ57>

Se non siete automuniti contattateci proveremo ad agevolarvi nella ricerca del passaggio auto.

**CONTRIBUTO ESCURSIONE:**

15,00 euro

**PRENOTAZIONI:**

Direttamente sul nostro sito: <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1868>.

**ACCOMPAGNATORI:**

AEV Stefano Simonetta 3477131344

**COME VESTIRSI:**

Abbigliamento a strati, scarpe da trekking, bastoncini, guscio antivento/pioggia, guanti, cappello, torcia frontale, acqua (almeno 1,5lt) e pranzo al sacco.

N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante l'escursione.

Linea guida da tenere durante le escursioni:

TESSERATI <http://www.federtrek.org/?p=3836>

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato  
<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)