MAREMMA EXPERIENCE - TREKKING BIKE e CANOA con STARTREKK

Data Escursione:	29 Aprile 2023 al 01 Maggio 2023

Tabella Tecnica

Tipologia :	WeekEnd
Dislivello :	200/450 mt
Ore :	3/6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	6/14 km
Accompagnatore 1:	Sacchettoni
Accompagnatore 2:	Rosati

Immagina di abbandonare la città, il traffico e lo smog e di vivere qualche giorno a stretto contatto con la natura. Spazi illimitati, tanto verde, fantastiche ricette della tradizione toscana da degustare e un accogliente agriturismo dove soggiornare
****** QUESTO E' IL PARCO DELLA MAREMMA! ******
Conosciuto anche con il nome di Parco Regionale dell'Uccellina, il Parco della Maremma è delimitato dai Monti dell'Uccellina, una catena di sinuose colline parallela alla costa e rivestita di macchia mediterranea.
Con quasi 10.000 ettari di spiagge libere, riserva naturale e parco da esplorare, tanti sono gli itinerari possibili per immergersi nel verde di questo paradiso e vivere momenti indimenticabili a contatto con la flora e la fauna tipica (sono facilmente avvistabili volpi, daini, caprioli e rapaci quali il gheppio, il falco pellegrino e il lanario)

In questa meravigliosa cornice naturale alterneremo TREKKING, CANOA e BICICLETTA a momenti di relax in spiaggia, per scoprire al meglio e in tutte le sue sfumature questo sorprendente parco.

ACCOMPAGNATORI:
Danilo Rosati 335.1330303

COSTO: 290,00 euro a persona

Il costo comprende:
- 2 notti in mezza pensione in Agriturismo ad Alberese in camere doppie/tripla (supplemento doppia uso singola 40€)
- 3 escursioni nel Parco della Maremma
- 3 ingressi al Parco della Maremma (10€ al giorno)
- Noleggio bicicletta per una giornata (supplemento bici elettrica 20€)
- Una escursione in Canoa al Tramonto
- Assistenza completa di almeno 2 accompagnatori Startrekk per tutta la durata dell'evento

Il costo non comprende:
- spese di viaggio
- Trasferimenti locali (bus)
- Eventuale tassa di soggiorno
- pranzi al sacco
- tutto quanto non previsto alla voce "La quota comprende".

PROGRAMMA
Primo giorno *TREKKING + CANOA*
Appuntamento ore 10:00 presso Agriturismo La Pulledraia ad Alberese
ESCURSIONE: Iniziamo con una breve escursione per iniziare a conoscere la natura del parco, l'itinerario ci introdurrà alla scoperta delle specie di piante tipiche della macchia mediterranea, il sentiero attraversa il bellissimo bosco di sughere e roverelle secolari, straordinariamente ricco di orchidee di varie specie. L'area è particolarmente interessante anche sotto il

profilo faunistico visto che in essa vivono stabilmente un gruppo di daini, cinghiali e caprioli. E' presente il coniglio selvatico, e anche se più rara, la lepre. La volpe, l'istrice e il tasso popolano inoltre l'area.
Una raccomandazione è quella di percorrere questo itinerario in silenzio poiché gli animali tendono a sfuggire all'uomo
CANOA: Concluderemo la prima giornata con una escursione indimenticabile. Un tramonto in canoa! Cullati dalle acque del fiume, si pagaia fino a raggiungere un tratto del corso d'acqua dove, circondati solo dai suoni della natura, si attende che il sole, scendendo sotto l'orizzonte, colori il cielo di rosso.
Torneremo quindi scivolando in silenzio sul fiume Ombrone, seguendo il riflesso della luna sull'acqua, coccolati dal rumore ritmico delle pagaie, interrotto di tanto in tanto da canti di uccelli o versi di altri animali selvatici
Le imbarcazioni sono formate da due canoe canadesi tenute insieme da un pianale calpestabile, formando quindi una struttura stabile ed anti ribaltamento. Le gite sono adatte a tutti e durano circa due ore
DATI TECNICI ESCURSIONE:
- Lunghezza: 6 km
- Durata: 3 ore circa
- Dislivello: 200 m
- Difficoltà T

Secondo giorno TREKKING
Da Alberese a San Rabano
Partendo direttamente a piedi dall'Agriturismo, entriamo nel bosco e raggiungiamo la bellissima Abbazia di San Rabano e la prospiciente Torre dell'Uccellina.
La Torre di San Rabano o dell'Uccellina fu eretta nel 1321 e rialzata in un periodo posteriore. All'interno della torre sono riconoscibili le tracce di quattro piani, oltre quello terreno, al di sotto del quale presumibilmente, si trovava una prigione.
Proseguiamo quindi fino alla Torre di Castel Marino (XII sec.), per godere del panorama mozzafiato sul mare e sulle isole dell'Arcipelago Toscano, e dove ci fermeremo per consumare il nostro pranzo al sacco. Scendiamo quindi verso la spiaggia di Collelungo per un po di relax e un "possibile" bagno (non dimenticate di mettere nello zaino un costume e un leggero telo da spiaggia). L'ultimo tratto, per arrivare a prendere il bus che ci riporta ad Alberese, potremmo scegliere di farlo seguendo la spiaggia o più internamente nel bosco
DATI TECNICI ESCURSIONE:
- Lunghezza: 14 km
- Durata: 6 ore circa
- Dislivello: 450 m
- Difficoltà E

Terzo giorno BICICLETTA + TREKKING
Partiamo in bicicletta da Alberese seguendo la Ciclabile della Strada degli Ulivi, entriamo nel parco e subito in salita raggiungiamo Pratini da dove si iniziano ad aprire dei bellissimi scorsi sul mare. Raggiungiamo quindi il magnifico Oliveto di Collelungo dove parcheggiamo le biciclette per iniziare una camminata di 4km che ci condurrà alla spiaggia di Cala di Forno. Ginestre, cisti e rosmarini si alternano a macchia e a boschi di ginepri secolari. Al termine del sentiero, la splendida baia di Cala di Forno premia la nostra camminata con un paesaggio ed un mare indimenticabili (anche oggi costume e telo indispensabili!)
Dopo il pranzo al sacco ed il meritato relax in spiaggia, torniamo a recuperare le bici per riavviarci lungo la ciclabile, stavolta tutta in pianura, verso Alberese, dove lasciamo le biciclette, riprendiamo le auto e ripartiamo per Roma (se avremo ancora un po' di tempo potremo salutarci con un terzo tempo ad Alberese)
DATI TECNICI BICICLETTA:
- Lunghezza: 20 km
- Durata: 4 ore circa
- Dislivello: 250 m
- Difficoltà T/E
DATI TECNICI ESCURSIONE:
- Lunghezza: 8 km
- Durata: 2,5 ore circa
- Dislivello: 200 m
- Difficoltà T/E

APPUNTAMENTI:
Primo appuntamento ore 7:30 a Roma (cercheremo di organizzare auto condivise per condividere i costi di viaggio)
Secondo appuntamento: Ore 10:00 presso Agriturismo La Pulledraia Via del Molinaccio, Parco della Maremma, 10, 58100 Alberese GR https://goo.gl/maps/HuqSWQyamb6LrdcMA

PRENOTAZIONI: E' possibile prenotare la propria partecipazione direttamente online, sul sito https://www.startrekk.it
In fase di prenotazione indicare anche eventuali intolleranze alimentari o richieste diverse. Per eventuali richieste aggiuntive o semplici richieste di informazione fare sempre riferimento a info@startrekk.it o agli accompagnatori via whatsapp o telefono

E' richiesto il versamento di un acconto di euro 90,00 sul'iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK, Causale "Weekend Maremma nome e cognome"

COSA PORTARE:
Scarponcini da trekking, bastoncini, giacca a vento o mantellina antipioggia, felpa, occhiali da sole, crema protettiva, cappellino, costume da bagno e telo mare leggero. Importante dotarsi di una borraccia capiente, all'interno del parco non ci sono punti di riforimento.

N.B. L’attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori, per ragioni di sicurezza e di opportunità. Pertanto, ogni partecipante 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. I partecipanti sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell’escursione programmata.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.
Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il primo giorno.
Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera scarica il modulo che trovi sul nostro sito www.startrekk.it e portalo con te compilato e firmato