

WE 9-10 Giugno 2018
Natura, Cultura e Benessere

Riserva Naturale Monte Rufeno & Villa Cahen e ...Yoga



Descrizione dell'Escursione :

La Riserva Naturale Monte Rufeno, istituita nel 1983 come area protetta del Lazio , si estende per 2892 ettari nel territorio del Comune di Acquapendente al confine con l'Umbria e Toscana.

Sabato visitiamo **Allerona**, che fa parte del club dei **borghi più belli d'Italia**, e con l'occasione, per favorire l'economia locale, facciamo la spesa per procurarci il necessario per il pranzo al sacco. Ci spostiamo, quindi, a **villa Cahen**, per visitare lo stupendo giardino. Dopo il pranzo percorriamo un cammino circolare nel bosco, chiamato anello di Villa Cahen: lungo il percorso ci fermiamo per permettere a chi vuole di compiere esercizi yoga, sotto la guida di un maestro. Al termine del percorso, ci rechiamo in auto alla struttura ospitante.

Caratteristiche tecniche: circa 5 km con dislivello in salita e discesa di 200 m T.

Domenica : Visitiamo la riserva, raggiungendo con un percorso parzialmente ad anello la **cima del Monte Rufeno** alta circa 800 m. L'escursione non presenta particolari difficoltà, con un dislivello di circa 300 m e un tempo di percorrenza di 5-6 ore, comprese le soste.

Caratteristiche tecniche: 14 km su tratta quasi sempre pianeggiante con brevi salite e leggere discese T/E.

APPUNTAMENTI:

1° appuntamento: ore 8:00 davanti al **Bar Conca D'oro 32** (di fronte edicola sulla piazza); **Metro B1 Conca d'Oro**

2° appuntamento: ore 9:30 uscita del **casello autostradale di Orvieto**

€ 20	Quote di partecipazione - Unica quota da versare alle Associazioni Pontieri D. IBAN IT06K0335901600100000137936 Causale : 12/18 Riserva del Monte Rufeno (nome cognome) Iscrizioni on line http://www.pontierideldialogo.org/?page_id=2588, via mail info@pontierideldialogo.org
€ 20	Cena in una scuola di cuochi: Antipasto, primo,secondo e dolce; bevande incluse
€ 35	B&B convenzionato; con varie soluzioni
€ 5	Lezione di Yoga (facoltativa)
	PRANZI AL SACCO - A CARICO DEL PARTECIPANTE
€ 20	Trasporto, costo su equipaggio 4 persone (l'autista non paga)

La gita sociale è riservata ai soli soci in regola con la tessera FederTrek, 15 euro, comprensiva di assicurazione e valida per 365 giorni da giorno di emissione. E' possibile iscriversi il giorno stesso dell'escursione

Abbigliamento: Scarpe da trekking obbligatorie, bastoncini, pranzo al sacco (con possibilità di comprarlo in loco) , 1 litro di acqua, mantellina per la pioggia, cappello, protezione solare e anti insetto.

Per Informazioni :

AV Roberto Mancardi 377 1151795- AV Massimo Mondello 3383806802 - AEV Luisa Mostile 339 3730298

Tutte le attività potranno essere annullate/variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna. Gli accompagnatori sono volontari e non percepiscono compensi; agli stessi sono riconosciute le spese vive dell'escursione