

TREKKING DEL MINCIO - MANTOVA

martedì 18 – venerdì 21 OTTOBRE 2016

Chi siamo

Il gruppo trekking "Stelle di Roccia" è un gruppo spontaneo di utenti, familiari, operatori volontari e cittadini attivi della Salute Mentale, che fa parte dell'Associazione Polisportiva Dilettantistica affiliata UISP "DIAVOLI ROSSI" di San Lazzaro di Savena, Casalecchio di Reno, Vergato.

Il nostro Gruppo nasce dalla comune passione per il movimento ed il contatto con la natura. Il "fare insieme", il camminare insieme, favoriscono la condivisione ed il raggiungimento del benessere fisico e psicologico.

Ognuno è responsabile di se stesso e solidale con gli altri.

Salvo diversa indicazione gli operatori partecipano a titolo volontario

La tessera annuale UISP (01/09/2016 – 31/08/2017) per i partecipanti al Gruppo trekking Stelle di Roccia costa € 7,5 deve essere accompagnata dal certificato medico di idoneità per attività non agonistiche (escursionismo-trekking).

Si declina ogni responsabilità per incidenti che potrebbero verificarsi nel corso del trekking.

Chi desidera sottoscrivere assicurazione contro infortuni o RCVT deve provvedere in proprio

Dopo averne parlato molto tra noi siamo ormai pronti per la prossima camminata autunnale!

Mantova (Capitale della Cultura 2016) ci consentirà di abbinare la nostra passione per il camminare al desiderio di cogliere nuovi stimoli di conoscenza.

Molte "STELLE DI ROCCIA" hanno espresso il desiderio di prendere parte a questo trekking di 4 giorni.

Programma

18 ottobre martedì

ore 10,50 Incontro nell'atrio della stazione ferroviaria di Bologna

ore 11,28 partenza da Bologna e arrivo a Mantova alle 13,16. Pranzo al sacco che ognuno si porta da casa.

Con mezzi pubblici trasferimento all'Ostello del Mincio a Rivalta sul Mincio.

Assegnazione camere, visita al museo etnografico e passeggiata di 5 km. Cena.

19 ottobre mercoledì

Colazione. Con bus prenotato trasferimento a Valeggio sul Mincio e visita al Parco Giardino Sigurtà.

Percorso a piedi all'interno del Parco, 20 km. Rientro e cena.

20 ottobre giovedì

Colazione. Laboratorio didattico della Ceramica Graffita Mantovana. A seguire Escursione in battello con

partenza dal porticciolo situato di fronte all'Ostello. Rientro e cena.

21 ottobre venerdì

In mattinata trasferimento in bus a Mantova e visita al centro cittadino (pranzo al sacco).

Ore 16,30 partenza dalla stazione ferroviaria e arrivo a Bologna alle ore 18,20 .

Numero massimo di partecipanti: 12

Quota individuale di partecipazione: €160 da versare al momento dell'iscrizione entro e non oltre il 4 ottobre)

Le spese personali non sono incluse

Si tratta ovviamente di un costo parziale; la differenza di costo effettiva verrà finanziata dal progetto HABITAT 2016 che promuove lo sviluppo di attività motorie. Spese personali a parte.

Abbigliamento

Si tratta di un trekking su percorsi pedonali in pianura di media difficoltà (non difficile) ma che presuppone la capacità di camminare per periodi abbastanza lunghi (4 –5 ore/giorno).

NELLO ZAINETTO, COSA CI METTO???

1 PAIO DI SCARPE DA TREKKING

1 PAIO SANDALI PER DOCCIA

K-WAY O MANTELLINA IMPERMEABILE OPPURE OMBRELLO PIEGHEVOLE

BERRETTO

ZAINETTO PICCOLO PER ESCURSIONI GIORNALIERE (FACOLTATIVO)

BORRACCIA

FELPA O MAGLIONE

PAIO PANTALONI LUNGHI

2 PAIA DI CALZE DA TREKKING

4 T-SHIRT

1 CAMICIA FLANELLA (FACOLTATIVA)

MUTANDE (ALMENO 4)

PIGIAMA

ASCIUGAMANO PICCOLO + ASCIUGAMANO GRANDE

1 PAIO OCCHIALI DA SOLE (FACOLTATIVI)

BEAUTY PER IGIENE PERSONALE (DENTIFRICIO, SPAZZOLINO, RASOIO E CREMA DA BARBA, SAPONE DOCCIA E SHAMPOO)

TERAPIA PER L'INTERO PERIODO + EVENTUALI FARMACI GENERICI

FAZZOLETTI DI CARTA

SCORTA SIGARETTE PER I FUMATORI – SI RICORDA CHE FUMARE NON E' CONSENTITO DURANTE LE CAMMINATE

POSACENERE DA VIAGGIO (CONSIGLIATO E RACCOMANDATO)

PER IL VIAGGIO IN TRENO: MERENDA AL SACCO PER IL PRANZO DEL 18 OTTOBRE

EVENTUALE POCKET MONEY PER EXTRA (CAFFE', GELATO, ECC.)
ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E COMODO PER VIAGGIO IN TRENO A/R

.

Per qualsiasi informazione contattare i Referenti del gruppo "STELLE DI ROCCIA":

Egidio Bracco 348 33 40 156

Anna Compagnoni 339 45 85 546

Mara Brandoli 333 22 52 857

Katia Monti 320 22 44 940