



Zaino in spalla lungo **LA VIA DEI LUPI**

TAPPE VL (Via dei Lupi) 6, 7, 8, 9, 10, 11

29 Maggio - 2 Giugno

partecipazione minimo 3 giorni

Pernotti in Agriturismo, B&B, Rifugio

L'esperienza di un Cammino di più giorni è qualcosa che ti consente un profondo contatto con te stesso, la Natura che ti circonda e le persone che ti sono accanto. Passo dopo passo senti il corpo cambiare, adattarsi e rinforzarsi e la mente liberarsi di tutti i pensieri che a stento contieni nella vita di tutti i giorni. La fascinazione costante che la Natura produce rinfranca e amplia i propri schemi mentali permettendoti di sperimentare, assaporare e scoprire ogni istante qualcosa di nuovo... **IL CAMMINO ti CAMBIA!! Lasciati cambiare dal Cammino.**

Percorreremo 6 tappe della Via dei Lupi, da Livata a Pescasseroli, attraversando il Parco dei Simbruini, la Riserva di Zompo lo Schioppo e il Parco d'Abruzzo, Lazio, Molise. Ogni giorno avremo tanti Angeli Custodi particolari ad accompagnarci alla scoperta dei borghi meravigliosi che attraverseremo e di deliziose sorprese tutte per noi!!!

Questa esperienza si divide in due parti

- 29 e 30 maggio

1° giorno: tappa VL 6, **LIVATA-JENNE**, Km 15, dislivello +250, -900

2° giorno: tappa VL 7, **JENNE-TREVI**, Km 15, dislivello +901, -709

Per i camminatori con un **allenamento medio** e che vogliono vivere un'esperienza di **trekking di media percorrenza con il comfort di un alloggio meraviglioso e una gastronomia eccellente. Partenza il 30 o 31 maggio.**

- 31 maggio al 2 giugno

3° giorno: tappa VL 8, **TREVI-MORINO**, Km 24, dislivello +1376, -1539

4° giorno: tappa VL 9, e parte della 10 **MORINO-RIFUGIO DI CIVITA**, Km 13,8, dislivello +1350;-165

5° giorno: metà della tappa VL 10 e 11, **RIFUGIO DI CIVITA-PESCASSEROLI**, Km 21, dislivello +665;-1330

Per camminatori con **buon allenamento** che cercano un'esperienza di **trekking immersivo con sistemazione in appartamento e la buona cucina tipica laziale e il quarto giorno l'emozione di dormire in un RIFUGIO DI MONTAGNA nel bosco (necessario saccoapelo), mangiando e dormendo sotto le stelle.** Quindi lo spirito di adattamento sarà un elemento importante da mettere nello zaino per trarre il meglio da un'Avventura così unica!!!

Noi forniremo la **gestione delle escursioni e le indicazioni degli alloggi dove dormire/mangiare** ma ai partecipanti sarà lasciata la possibilità e la responsabilità di prenotare e pagare le strutture scelte. Quelle che potremo consigliare ci hanno garantito un buon trattamento ma solo per coloro che daranno la conferma il prima possibile.

Evento riservato ai soci FederTrek, (la tessera può essere fatta prima di partire: €15 per adulti, €5 per minori; la tessera vale 365 giorni).

OBBLIGATORIO!!!!!!

Tutti i partecipanti dovranno effettuare il **TAMPONE RAPIDO** il giorno prima di unirsi al gruppo e attenersi al rispetto delle misure anti COVID-19 vigenti, come indicato dalle raccomandazioni di FederTrek <http://www.federtrek.org/?p=3836>

Possibilità di richiedere la **MAGLIETTA della Via dei Lupi!!!**

Durante le attività avremo anche il supporto tecnico/logistico dei Guardiaparco e delle Amministrazioni Locali.

Giorno	Tappa N°	TAPPA	KM	DISLIVELLO	QUOTA MAX	PARCO
29/05	6	Livata – Jenne Visita della Cascata di Trevi	15	+250;-900	1455	P. SIMBRUINI
30/05	7	Jenne - Trevi nel Lazio Visita guidata di Trevi	15	+901;-709	1184	P. SIMBRUINI
31/05	8	Trevi nel Lazio - La Grancia (Morino)	24	+1376;-1539	1876	P. SIMBRUINI/ R. ZOMPO LO SCHIOPPO
01/06	9	La Grancia - Civita d'Antino Visita di Morino Vecchia	13,8	+1350;-165	1750	R. ZOMPO LO SCHIOPPO
	10	Civita d'Antino – Rif. Pratelle Visita di Civita e Museo				PNALM
02/06	10	Rif. Pratelle – Villavallelonga Visita Madonna a Monte	21	+665;-1330	1690	PNALM
	11	Villavallelonga – Pescasseroli Visita di Pescasseroli				PNALM

COSTI

- **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE:** € 10 al giorno (**ovvero € 50 per chi partecipa 5 giorni**)
- **CONTRIBUTO PER IL RIMBORSO SPESE DELL'ACCOMPAGNATORE (2 opzioni):**
- **€ 20 in tutto per chi partecipa 5 giorni (dal 29/05 al 2/06)**
- **€ 10 in tutto per chi partecipa 2 giorni e 2 notti (dal 29/05 al 31/05 mattina, oppure dal 31/05 pomeriggio al 02/06)**

ALTRI COSTI INDICATIVI IN STRUTTURE CONSIGLIATE E CONVENZIONATE che NON COSTUISCONO PACCHETTO

- Jenne: Lescuso, Cena e pernottò € 45
- Trevi: appartamenti privati € 25, Ristorante € 25
- Morino-La Grancia: Agriturismo La Mandra, Cena e pernottò € 42
- Rifugio Rocca d'Abate del Cai Valle Roveto, Cena e pernottò € 18
- Trasporto con pullman privato da Collelongo a Villavallelonga: € 5
- Trasporto Roma - Livata con Cotral € 5,60
- Trasporto Pescasseroli - Roma con pullman privato, costo ancora da definire in base al numero dei partecipanti

Prenotazione entro il 18 MAGGIO, MASSIMO 15 POSTI

Dopo il 20 maggio le strutture indicate non garantiscono i posti e non rimborseranno le caparre

Per prenotare e avere informazioni sulle strutture disponibili contattare: **Alessia Cella, AEV FederTrek – 3493116855**



INFORIDEA
idee in movimento



Associazione Affiliata
FederTrek
Escursionismo e Ambiente



ESCURSIONI

Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.

APPUNTAMENTO:

- A Roma Ponte Mammolo alle 7:30, Cotral Roma-Subiaco ore 8:00, Cotral Subiaco-Livata ore 9:30
- A Livata (Centro Visite di Monte Livata) alle 10:00

TRASPORTO VERSO IL PUNTO DI PARTENZA E RITORNO CON MEZZI PUBBLICI O AUTO PROPRIE: si ricorda che essendo un Cammino il luogo di partenza non corrisponde mai al luogo di arrivo; si consiglia di osservare le norme anti-COVID per il trasporto di non-congiunti.

COSA PORTARE per i 5 giorni: zaino di almeno 40/50 litri, abbigliamento a strati, pile, giacca/piumino, antipioggia, cappello, guanti, sciarpa, massimo 3 magliette, farmaci e necessario per igiene personale, scarpe da trekking alte, scarpe basse per il cambio, bastoncini da trekking, acqua e pranzo al sacco almeno per il primo giorno e dispositivi di prevenzione COVID come da regolamento allegato. Sacco a pelo e asciugamano piccolo in microfibra per il pernottato al Rifugio Lago Pratelle.

Il programma può essere variato a insindacabile giudizio degli accompagnatori per ragioni di sicurezza o in base alle disposizioni anti COVID.

Importanti regole da rispettare per partecipare alle attività in sicurezza e nei riguardi del COVID-19

- Obbligatorio avere sempre con sé più di una mascherina e soluzione alcolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti. - Essere autosufficiente per quanto riguarda cibo e acqua durante i pranzi al sacco.
- Vietato scambiarsi oggetti di qualsiasi tipo (cibo, bastoncini, cellulare, ecc.)
- Durante la camminata, mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più), per via della respirazione che si fa più profonda e vigorosa durante l'attività motoria. Indossare la mascherina in maniera adeguata nei momenti in cui non è possibile rispettare tali distanze, rallentando la camminata per garantire la giusta ossigenazione al proprio fisico.
- I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi
- L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza.

Rifugio Rocca d'Abate del Cai Valle Roveto a 1650 mt, dove vivremo un'esperienza unica!!!!



Morino Vecchia che guarda la Cascata e la Riserva di Zompo lo Scoppio



Verranno fornite le Credenziali della Via dei Lupi che potremo timbrare ad ogni paese



Magliette

La Via Dei Lupi

con il contributo del nostro sponsor RRTREK Il Rifugio di Roma



INFORIDEA
idee in movimento



Partecipando a questa escursione contribuirai a sostenere l'Associazione ONLUS "Il Caprifoglio", impegnata nello sviluppo di progetti solidali in Kenia e Uganda. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche e ambientali.