

# ORSO TREK DAYS

terza edizione  
25 /28 aprile 2019  
Pescasseroli

Hotel \*\*\*  
Valle dell'Oro



TRACCE

## PROGRAMMA

### Giovedì 25 aprile

Viaggio con auto proprie

- ore 10,00 arrivo a Pescasseroli, Palazzo del Comune
- 10,20 partenza percorsi verde, rosso, bianco
- pranzo al sacco (non compreso)
- 15,30 Rientro a Pescasseroli e trasferimenti negli hotel
- Tempo libero
- 20,00 Cena nell'hotel Valle dell'Oro
- 21,00 Attività serale (coro Pescasseroli - c/o Valle dell'Oro)

### Venerdì 26 aprile

- ore 8,00 Colazione (ciascuno nel proprio hotel)
- 9,00 Raduno all'hotel Valle dell'Oro
- 9,15 Partenza percorso verde, rosso, bianco
- Pranzo al sacco
- 16,00 Fine escursione e rientro in hotel, tempo libero
- Percorso bianco continua attività nell' hotel Valle dell'Oro
- 20,00 Cena nell'hotel Valle dell'Oro
- 21,00 Attività serale (Via dei Lupi - c/o Valle dell'Oro)

### Sabato 27 aprile

- ore 8,00 Colazione (ciascuno nel proprio hotel)
- 9,00 Raduno all'hotel Valle dell'Oro
- 9,15 Partenza percorso verde, rosso, bianco
- Pranzo al sacco
- 16,00 Fine escursione e rientro in hotel, tempo libero
- Percorso bianco continua attività nell' hotel Valle dell'Oro

- 20,00 Cena nell'hotel Valle dell'Oro  
21,00 Attività serale (Concerto - c/o Quintiliani)

## Domenica 28 aprile

- ore 8,00 Colazione (ciascuno nel proprio hotel)  
9,00 Raduno all'hotel Valle dell'Oro  
9,15 Partenza percorso verde, rosso, bianco  
13,00 Raduno dei tre percorsi al Rifugio Padre Terzi  
13,30 Grigliata e cantata  
15,00 Saluti e rientro negli hotel  
Partenza

### I PERCORSI

I percorsi verdi saranno condotti dai soci volontari di TRACCE  
I percorsi rossi saranno guidati da accompagnatori di media montagna o da Guardiaparco  
I percorsi bianchi saranno condotti dall'educatrice Silvia Gatti, di Mirabilia



I partecipanti al percorso rosso dovranno obbligatoriamente calzare scarponi da montagna e indossare abbigliamento adatto. Nel caso di mancanza di attrezzatura, anche parziale, gli accompagnatori potranno impedire la partecipazione alla camminata.

Le attività giornaliere, per avverse condizioni ambientali o per altri problemi, potranno essere variate o annullate a insindacabile giudizio degli organizzatori.

### CONTRIBUTO PARTECIPAZIONE

**Hotel Valle dell'Oro** o altro similare, in camera doppia o tripla, con bagno;  
cena del 25, colazione/pranzo sacco/cena del 26; colazione/pranzo sacco/cena del 27, colazione/grigliata del 28; bevande comprese: € 200,00 +

**Escursioni**, attività culturali, ingressi, ecc.: € 45,00

Totale previsto € 245,00

Per chi richiede stanze singole la quota hotel sarà di € 255,00 - Quota escursioni intera

Bambini (fino a 12 anni non compiuti) 50% della quota hotel e 50% quota escursioni ecc.

Per i bambini 0-2 anni accordi diretti con l'Hotel

Tessera TRACCE obbligatoria (€ 5,00)

### PRENOTAZIONI

con versamento bonifico di € 80,00 a persona (€ 40 per i bambini) da versare sul conto

**IT04Z083274067000000000987**, subito dopo collegatevi alla piattaforma

**<https://goo.gl/forms/2E1MuYESKC66Btbi1>** e compilate il format di prenotazione

**Le disdette dovranno essere inviate con messaggio whatsapp a Hotel Valle dell'Oro 333.8976436**

Per le disdette pervenute entro le 24 del 3 aprile '19 il rimborso sarà pari al 75% dell'anticipo

Per le disdette pervenute entro le 24 del 17 aprile il rimborso sarà pari al 50 % dell'anticipo  
Per le disdette pervenute successivamente non sarà riconosciuto alcun rimborso

---

## INFO

**Elisa Ticconi 333.9808105, Mauro Testa 339.7456918**

Altre info e aggiornamenti sui siti: [www.valledelloro.com](http://www.valledelloro.com) e [www.associazionetracce.net](http://www.associazionetracce.net)

---

## TRASPORTI

33a carico dei partecipanti, chi non avesse possibilità di proprio mezzo di trasporto lo comunichi per tempo.

Per la suddivisione delle spese di viaggio consigliamo di utilizzare le quotazioni ACi, pari a € 0,20 km + autostrada, da dividere tra gli occupanti l'auto

---

## SUPPORTO ATLETICO

Nelle camminate, ma anche all'inizio e alla fine, avremo il supporto del dott. GIOVANNI ANTONACCI – chinesologo , esperto di postura e preparazione fisica – che ci aiuterà a tenere la giusta posizione nei percorsi e a farci fare esercizi di stretching e defaticamento



---

## BAMBINI

Alle attività a loro riservate nel percorso BIANCO, si aggiungerà un appuntamento alle ore 18 per continuare le attività con l'educatrice, fino alle ore 20

---

## SCONTI

Il negozio RRtrek di Pescasseroli, abbigliamento e attrezzature per la montagna, farà il 20 % di sconto su tutta la merce presente in negozio, inoltre offrirà gadget a tutti i partecipanti

