

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)

VERDE turistico	ROSSO escursionistico	BIANCO bambini
Centro visita parco Visita guidata Pescasseroli	Colli alti	Centro visita Parco

15,30 Rientro a Pescasseroli e trasferimento negli Hotel, check-in

Tempo libero

20,00 Cena nell' Hotel Valle dell'oro

21,00 Attività serale (Coro X sinfonia di Pescasseroli, c/o Valle dell'Oro)

VENERDÌ 26 APRILE -----

ore 8,00 Colazione (ciascuno nel proprio Hotel)

9,00 Raduno di tutti presso Hotel valle dell'Oro

9,15 Partenza percorsi VERDE, ROSSO, BIANCO

pranzo al sacco (percorso rosso), spuntino (percorsi verde e bianco)

VERDE	ROSSO	BIANCO
Case Marceglie, Val Comino Academie Vitti, Atina (ingresso offerta libera) -- viaggio in auto circa un' ora --	Vallone Lampazzo e vallone Cavuto dislivello + 340 - 520	Fattoria didattica Case Marceglie, Val Comino -- viaggio in auto circa un' ora --

17,30 Fine escursione, rientro in hotel, tempo libero

- 18,00 (solo percorso bianco) attività educative ambientali
- 20,00 Cena nell' Hotel Valle dell'oro
- 21,00 Attività serale (La via dei lupi c/o Valle dell'Oro)

SABATO 27 APRILE -----

- ore 8,00 Colazione (ciascuno nel proprio Hotel)
- 9,00 Raduno di tutti presso Hotel valle dell'Oro
- 9,15 Partenza percorso VERDE, ROSSO, BIANCO
- Pranzo al sacco

VERDE	ROSSO	BIANCO
Castel San Vincenzo, Abazia, Museo della guerra, Museo della zampogna <i>-- viaggio in auto circa un' ora --</i>	Monte Mattone dislivello + 430 - 430	Monte Mattone, primo tratto Attività nel bosco

- 17,00 Fine escursione, rientro in hotel, tempo libero
- 18,00 (solo percorso bianco) attività educative ambientali
- 20,00 Cena nell' Hotel Valle dell'oro
- 21,00 Attività serale (spettacolo, c/o Quintiliani)

DOMENICA 28 APRILE -----

- ore 8,00 Colazione (ciascuno nel proprio Hotel)
- 9,00 Raduno di tutti presso Hotel valle dell'Oro
- 9,15 Partenza percorso VERDE, ROSSO, BIANCO

VERDE	ROSSO	BIANCO
Via del silenzio	Faggete vetuste (Patrimonio UNESCO)	Area Rifugio Padre Terzi, attività educazione ambientale

- 13,00 Raduno dei tre percorsi presso Rifugio Padre Terzi
- 13,30 Grigliata e cantata
- 15,00 Saluti e rientro negli Hotel (le camere resteranno a nostra disposizione fino alle ore 17,00), check-out
- Partenze

I PERCORSI

I percorsi verdi, saranno condotti dai soci volontari di TRACCE

I percorsi rossi, saranno guidati da accompagnatori di media montagna

I percorsi bianchi, saranno condotti dall'educatrice Silvia Gatti e socia volontaria Tracce, 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

--- ATTENZIONE: STANZE SINGOLE ESAURITE ---

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

IT04Z083274067000000000987 (Hotel Valle dell'Oro), subito dopo collegatevi alla piattaforma

<https://goo.gl/forms/2E1MuYESKC66Btb1> 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 e www.associazionetracce.net

TRASPORTI

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

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 SILVIA GATTI, 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

