

**REGOLE BASE
PER UNA CORRETTA ESCURSIONE**

Attrezzatura consigliata (tenendo conto della stagione):

Zaino e borraccia
Scarpe da Trekking Leggero (TL)
NON usare scarpe da tennis a suola liscia (SL)
Calze: copertura polpaccio; a metà gamba
EVITARE di NON USARE CALZE
Bastoncini da trekking consigliati - soprattutto in salita
Giacca a vento, felpa, mantellina impermeabile, ricambio

Sicurezza dell'escursione:

L'attrezzatura riveste un ruolo molto importante, per questo consigliamo a tutti un abbigliamento adatto e vestiti di ricambio. Per i percorsi semplici, adatti a tutte le età, non sono richiesti particolari preparazioni o specifici allenamenti, per altri percorsi, come per il trekking estivo, è indispensabile un minimo di allenamento. Tuttavia è importante sottolineare che andare in montagna senza l'aiuto di un accompagnatore richiede senz'altro prudenza ed esperienza, per questo consigliamo un minimo di attenzione. Inoltre ricordiamo a tutti che non è necessario salire a grandi quote per godere di emozioni indimenticabili.

Buone regole di comportamento:

1. Leggi attentamente il foglio gita e valuta le tue capacità fisiche
2. Attieniti alle istruzioni del capo-gita
3. Sii puntuale agli orari
4. Non sopravanzare il conduttore di gita
5. Non abbandonare il gruppo o il sentiero
6. Non ti attardare per futili motivi
7. Cooperare al mantenimento dello spirito di gruppo ed alla sua compattezza
8. Rispetta l'ambiente, non abbandonare rifiuti, non cogliere vegetali, non produrre inutili rumori molesti
9. Grazie per la collaborazione e... Buona escursione!

Importante:

Fai sempre una copia della tua tessera assicurativa per comprovarne il possesso qualora l'originale fosse stata smarrita e ti servisse ricorrere all'assicurazione

**Puoi iniziare partecipando
alle nostre passeggiate serali...**

**...tutti i lunedì e giovedì alle ore 21.00
da Piazza Martiri Della Libertà**



 Seguici su
Facebook

Per informazioni e adesioni:

Strada Facendo

Piazza G. Marconi, 6
15055 PONTECURONE (AL)

Tel. 338.2819207

www.stradafacendoaps.it

e-mail: info@stradafacendoaps.it

Escursioni



Strada Facendo
APS Pontecurone

2016





Programma Escursioni 2016



2016	Escursione	Note
3 gennaio	Dopo le feste una passeggiata Sentiero Pecetto - Bric Montalbano	
31 gennaio	Proviamo a ciaspolare in zona ...sperando che nevichi	Zona Pontecurone
14 febbraio	Il sentiero balcone del Monte Mao Spotorno - Bergeggi	Pranzo al sacco Pullman
13 marzo	Levanto - Framura	Pranzo al sacco Pullman
28 marzo <i>Lunedì di pasqua</i>	Sentiero Vignale - San Lorenzo	Pranzo al sacco Pullman
10 aprile	Anello Rivanazzano Ca del Conte - Nazzano	
17 aprile	Veniamoci incontro Pontecurone - Viguzzolo In collaborazione con l'Associazione "Sei di Viguzzolo se..."	Pranzo al sacco
24 aprile	Alla foce del Curone	Pranzo al Sacco
8 maggio	Enogastronomica Oltrepo	



(*) - Programma soggetto a
variazioni ed aggiornamenti
che saranno comunque
comunicati per tempo



2016	Escursione	Note
22 maggio	Sentiero dei castellani Castello della Pietra Val Vobbia con Micotrek	Pranzo al sacco Pullman
12 giugno	Passeggiata tra i fiori Parco Sigurtà	Pranzo al sacco Pullman
25 giugno	Camminata notturna con cena a base di risotto in rifugio con Micotrek	Cena
3 luglio	La strada reale Champorcher	Pranzo al sacco Pullman
15 luglio	V° Camminata Festa patronale	
30/31 luglio	Week end ai Piani di San Lorenzo	Pranzo al sacco o rifugio
Agosto	Tour in Norvegia Camminando tra i fiordi	
11 settem- bre	Brignano - Valle Scura Dernice Sentiero 128 La Dorsale	Pranzo al sacco
2 ottobre	Autunniamo	
6 novembre	Aspettando l'inverno Riscopriamo i sapori e i valori di una volta	

