



Percorsi ed esperienze  
nella Natura e nella Storia  
della Sardegna

## NOTE GENERALI VALIDE PER TUTTE LE USCITE

**I percorsi:** sono in prevalenza di **media o breve durata e difficoltà**, per favorire l'ascolto e l'osservazione. Le **indicazioni dettagliate** sono comunicate per **email** in tempo utile prima della data prevista (se interessati potete chiedere di essere inseriti in rubrica per essere informati regolarmente).

**Pratiche e attività extra:** lungo il cammino si suggerisce un **approccio sensibile** agli ambienti naturali, eventualmente anche con tecniche ed esercizi di **contatto, respirazione, espansione sensoriale**, brevi **meditazioni** ed altre pratiche che favoriscono il benessere fisico e interiore, il piacere della compagnia e l'esperienza in Natura. La possibilità di svolgere una o più attività nella giornata è data dalle caratteristiche del luogo e dell'itinerario, dalle esigenze delle persone presenti e da altre situazioni contingenti.

**La quota giornaliera** per l'uscita è di **€ 30.00 (€ 25.00 per i soci dell'Ass. MaeStr'Ale)**. Per **uscite o eventi speciali** (iniziative in collaborazione con altri soggetti, percorsi di più giorni, appuntamenti serali-notturni...) la quota può essere aumentata o ridotta all'occorrenza. La quota **non include copertura assicurativa** individuale per gli infortuni. Proposte di polizze anche giornaliere possono essere reperite sul web, vedi ad esempio [www.viaggisicuri.com](http://www.viaggisicuri.com) o [www.polizzaviaggio.it](http://www.polizzaviaggio.it).

**A agevolazioni:** dopo 4 escursioni a quota base **la quinta è gratuita**: quando si porta un **nuovo partecipante** (solo la prima volta) viene applicata una **riduzione di €5,00** sulle quote di entrambi. Per **studenti e disoccupati** quota fissa (non cumulabile) **€ 15,00**.

**Attività su richiesta:** in qualsiasi momento dell'anno è possibile **richiedere un'uscita o un'attività sulla base dei propri desideri**, anche in giorni feriali e per più giorni. La quota varia in base al numero di persone e viene concordata al momento.

**Viaggio in auto:** le località degli appuntamenti si raggiungono autonomamente ma è possibile accordarsi per condividere le auto e il viaggio. I costi di carburante possono essere divisi tra i passeggeri.

**Sicurezza:** è importante che ogni problema fisico, alterazione o disturbo di qualsiasi genere sia comunicato preventivamente. Durante l'escursione ciascuno è responsabile della propria incolumità e del controllo del proprio stato di salute.

**Preparazione fisica:** una **buona salute fisica** e un minimo di **attitudine o allenamento al movimento** e alla camminata sono il requisito minimo per le escursioni. Per ogni incertezza o necessità consultatevi preventivamente.

**Prenotazioni e imprevisti:** per partecipare è sempre **necessaria la prenotazione**. In caso di condizioni meteo inadatte o altri impedimenti la località programmata per il giorno potrebbe essere cambiata, o l'escursione annullata del tutto e rinviata.

**Uscite improvvisate:** escursioni estemporanee **fuori programma** potrebbero essere organizzate in base alle opportunità e verranno comunicate per email o **whatsapp** a chi ha lasciato il proprio recapito.

**Equipaggiamento standard consigliato:** scarponcini da trekking (già rodati); abbigliamento morbido ma robusto e traspirante, con maglie diverse a strati (meglio in tessuto tecnico); giacca antipioggia non pesante o K-Way; maglietta intima di ricambio; cappello sole/pioggia; zainetto da escursione (25-30lt); acqua (da 1 a 2lt a seconda della stagione e del percorso); cibo leggero e nutriente, frutta e frutta secca o barrette, cioccolato; farmaci di pronto soccorso per la propria necessità; torcetta leggera o lampada frontale carica; coltellino (forbicine, pinzette); piccolo asciugamano in microfibra; telo termico d'emergenza; cambio completo d'indumenti da lasciare in auto nelle giornate a rischio pioggia. Facoltativo all'occasione: bastoncini telescopici; telo leggero per sedersi; costume da bagno; crema solare; repellente per insetti; penna e blocco per appunti; una piccola "offerta" (cibo, erbe, oggetto, messaggio...) da lasciare al luogo che si raggiungerà. **La lista dell'equipaggiamento suggerito ha a che vedere col comfort ma anche con la sicurezza, è bene non sottovalutarla.**

## INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica AIGAE Cod. Registro Nazionale SA454 [www.aigae.org](http://www.aigae.org)  
Mob.333.2099349 e-mail: [masbongini@gmail.com](mailto:masbongini@gmail.com)



PERCORSI ED ESPERIENZE NELLA NATURA E NELLA STORIA DELLA SARDEGNA

[www.facebook.com/initinerepercorsi](http://www.facebook.com/initinerepercorsi)