



NOTE GENERALI VALIDE PER TUTTE LE USCITE

I PERCORSI: sono in prevalenza di **media o breve durata** e di **difficoltà mai molto alta** rispetto alla media del classico escursionismo sportivo, per favorire l'ascolto e l'osservazione e godere di ogni aspetto e risorsa della natura e dei luoghi. Le **indicazioni dettagliate** sono comunicate sia per **e-mail** che tramite **WhatsApp** in tempo utile prima della data prevista. Potete chiedere di essere **inseriti in rubrica** per tenervi informati regolarmente.

PRATICHE E ATTIVITÀ: 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, interiore ed energetico, 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 o www.polizzaviaggio.it

AGEVOLAZIONI: quando si porta un **nuovo partecipante** (solo la prima volta e in uscita ordinaria) viene applicata una **riduzione di €5,00** sulle quote di entrambi. Per **studenti e disoccupati** quota fissa **€ 15,00** (non cumulabile con altre agevolazioni e non applicabile negli eventi speciali).

ATTIVITÀ SU RICHIESTA: in qualsiasi momento è possibile **richiedere un'uscita o un'attività sulla base dei propri desideri e necessità**, anche in giorni feriali e per più giorni. La quota varia in base al numero di persone ed è concordata al momento.

VIAGGIO IN AUTO: le località degli appuntamenti si raggiungono autonomamente ma è possibile accordarsi per **condividere le auto e il viaggio**. E' buona regola **condividere i costi di carburante** tra i passeggeri.

SICUREZZA E PREPARAZIONE FISICA: 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. Un **buono stato di salute psico-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. Per le escursioni standard **non è richiesta iscrizione anticipata**, si paga in contanti sul posto. La "garanzie" sono affidate quindi al **senso di responsabilità di ciascuno nel rispettare l'impegno preso**, salvo cause di forza maggiore.

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 2,5lt 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. **La lista dell'equipaggiamento suggerito ha a che vedere col comfort ma anche con la sicurezza, è bene non sottovalutarla.**



CON PIEDI E ANIMA NELLO SPIRITO DELLA TERRA E DEL COSMO VIVENTE

Massimo Bongini - Guida Ambientale Escursionistica

Mob.333.2099349 e-mail: masbongini@gmail.com

Telegram: [In-Itinere \(t.me/initinere\)](https://t.me/initinere) www.facebook.com/initinerepercorsi