



LE TRE VIE IN VIAGGIO



LA VIA DELLE FORESTE

## PRATOVECCHIO STIA, 4-5-6 AGOSTO



## PROGRAMMA IMMERSIONE IN FORESTA

### Venerdì 4 agosto

- 10:30** Ritrovo presso il Teatro Antei a Pratovecchio Stia
- 11:00** Presentazione del programma a cura di Luigi Gatti, Enrica Bortolazzi, Adele Carli  
A seguire Test POMS e Test Pressione
- 12:00** Pranzo
- 13:00** Saluti di Luca Santini, Presidente del Parco Nazionale Foreste Casentinesi
- 13:15** Partenza in auto per Gavisserri
- 13:45** Inizio camminata verso Passo della Calla  
Interventi della guida ambientale Andrea Pellegrini, di Luigi Gatti  
Dislivello 600 metri ben distribuito.
- 18:30** Arrivo al campo base e montaggio delle amache
- 19:00** Cena
- 20:00** Danza in foresta con Giorgia Parisini
- 21:30** Pernottamento in amaca



## Sabato 5 agosto

- 6:00** Sveglia e smontaggio campo base
- 6:30** Risveglio muscolare a cura di Adele Carli
- 7:00** Colazione
- 8:00** Inizio camminata, giro ad anello della durata complessiva di 7 ore con interventi della guida ambientale Andrea Pellegrini
- 12:00** Pranzo
- 13:30** Ripresa della camminata verso il Passo della Calla.  
Interventi di Andrea Pellegrini e dell'alpinista Fausto De Stefani
- 18:30** Arrivo al Passo della Calla, montaggio campo base e amache
- 19:00** Cena
- 20:00** Attività olistiche con Massimo Provasi
- 21:30** Pernottamento in amaca

## Domenica 6 agosto

- 6:00** Sveglia e smontaggio campo base
- 6:30** Yoga del risveglio con Massimo Provasi
- 8:00** Colazione
- 9:30** Inizio camminata di rientro.  
Percorso lineare di cammino. Attività e interventi culturali vari a cura di Andrea Pellegrini e Luigi Gatti
- 12:00** Pranzo
- 13:30** Questionari POMS. Proseguimento del percorso verso Gavisserri.
- 15:00** Arrivo alle auto e rientro a Pratovecchio
- 15:30** Arrivo a Pratovecchio Stia  
Partecipazione ad alcuni momenti del Festival: conferenza del Dott. Berrino e concerto di chiusura "Suoni della foresta e bagno di gong".

**ISCRIZIONI ENTRO IL 24 luglio 2023**



### LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 390 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- tutte le attività indicate nel programma
- tutti i pasti indicati in programma: si precisa che i pasti sono vegetariani
- assicurazione base

### La quota di partecipazione NON comprende

- eventuali extra di carattere personale
- tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

### Informazioni

- Il programma potrebbe subire modifiche per esigenze organizzative, meteo.

### Cosa portare

Consigliamo di attrezzarsi con abbigliamento e attrezzatura da trekking. Segnaliamo gli accessori e i capi fondamentali per vivere in serenità l'esperienza del bagno in foresta.

**Zaino:** portare **due zaini** da trekking, **uno piccolo** per le escursioni quotidiane (dovrà contenere il bento con il pasto dimensione 20x15x5, lo spuntino, la borraccia, una felpa/pile e poco altro) e **un altro grande** con agganci sul petto e torace per maggiore sostegno, capienza consigliata 30 litri, con tutto il necessario per l'escursione di 3 giorni. In generale, lo zaino grande durante il giorno viene lasciato presso un punto tappa dove lo riprenderete la sera prima di montare il campo base.

**Scarponcini da trekking:** le scarpe adatte sono fondamentali per evitare di farsi male.

**Devono necessariamente essere scarpe con suola battistrada**, traspiranti e comode visto che serviranno per molte ore e più giorni. Chi non sarà attrezzato con le calzature adatte non potrà effettuare l'escursione. Consigliabile una seconda calzatura più leggera per quando si è fermi al campo base.

**Sacco a pelo e tappetino da yoga:** portare un sacco a pelo e un tappetino da yoga da utilizzare per il pernottamento in amaca per proteggersi dall'umidità e dal freddo notturno quando la temperatura scende.

**Giacca da escursionismo:** è meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento dotata di tasche interne ed esterne e cappuccio.

**Pantaloni da trekking:** meglio un pantalone lungo di tessuto impermeabile (magari di quelli staccabili) e con tasche dove riporre oggetti.

**Maglia termica:** traspirante e protettiva rispetto a caldo diurno ed eventuale freddo notturno.

**Bastoncini da trekking:** utili per dare sostegno nella camminata, meglio quelli telescopici.

**Capello:** per ripararsi dal sole basta un semplice berretto con visiera per la giornata, per il pernottamento è consigliato un capello di materiale termico o comunque uno scaldato collo soprattutto se si soffre di cervicale.

**Calzettoni:** scegliere calzettoni di cotone traspirante, con punta e tallone rinforzato.

**Felpa e pile:** meglio avere con sé una felpa da tenere o addosso o come cambio nello zaino.



**Borraccia:** da tenere sempre a portata di mano, è vivamente raccomandata la borraccia da 1,5 litri o se più pratiche due borracce da 0,75 ml.

**Torcia o lampada frontale:** necessaria per il pernottamento.

**Occhiali da sole:** per le belle giornate di sole.

**Crema solare, burro cacao e lozione antizanzare:** per evitare scottature, screpolature dovute al sole o al vento e punture indesiderate.

**Kit di sicurezza:** ghiaccio secco, lozione contro insetti indesiderati, arnica o pomata affine.

**Pernottamento:** in genere nelle foreste, per preservare il tappeto erboso, gli ospiti saranno alloggiati in **amache dotate di zanzariera**. L'organizzazione metterà a disposizione le amache. Gli ospiti dovranno munirsi in modo autonomo di sacco a pelo e di tappetino yoga per esperienze olistiche e da inserire dentro l'amaca.

**Igiene personale:** durante il percorso dei tre giorni si incontreranno fonti per rifornimento acqua (in piena estate potrebbero comunque scarseggiare) e corsi d'acqua per rinfrescarsi. In ogni caso, si consiglia di portare con sé una confezione di salviettine umidificate per l'igiene personale e intima. Non è scontato che si trovino servizi igienici lungo il tragitto, in caso non fossero disponibili, "tutto" resterà in natura debitamente coperto con foglie e rami.

**Sacchetto per i rifiuti:** Ricordiamo che non si potrà lasciare nulla nelle foreste. Sarà dunque necessario munirsi di sacchetto da utilizzare per i propri rifiuti.

**Documenti:** è necessario essere muniti di documento d'identità.

## PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

[info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it)

[www.laviadelleforeste.it](http://www.laviadelleforeste.it)

## ORGANIZZAZIONE TECNICA

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Gerole 21 – 25080 Prevalle (BS)

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 3247929144

Autorizzazione amministrativa REP\_PROV\_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).