

Condizioni - Consigli/indicazioni utili per il trekking.

Si consiglia di allenarsi nelle settimane precedenti, possibile su un percorso con dislivelli progressivi, sino a raggiungere una velocità di circa 250 m/h di dislivello o praticando un'attività sportiva per 1h/1h e 30 al giorno.

Si tenga presente che si cammina su sentieri, tracciati nella macchia mediterranea, continuamente sotto il sole.

Le medie stagionali si aggirano sui 25°/28°.

Saremo su un'isola, in ambiente di Parco, con le minime dotazioni di emergenza. La Guida ha comunque la necessaria preparazione ed attrezzature per affrontare ogni tipo di emergenza. Per vivere al meglio il trekking è richiesto di spegnere i telefoni. Soggiorno in appartamenti.

Materiale tecnico:

Calzature: scarponcini da trekking che tengano la caviglia, con suola in buono stato.

Zainetto gironaliero.

Sconsigliate calzature che tengono scoperta la caviglia. Non ammesse calzature tipo “ginnastica/tennis”.

Consigliati calzoni lunghi (peso leggero), specie per la sera.

Calzoncini corti.

Costume da bagno.

Una giacca leggera con cappuccio.

Un pile per la sera.

Bastoncini regolabili (non ammessi bastoncini da Nordic Walking)

Un cappello o altro per adeguata protezione dal sole.

Borraccia (sarete ecologici ed aiuterete l'ambiente. Acqua non fornita. In vendita in minimarket in bottiglie)

Buoni occhiali da sole.

Sacchetto (di plastica/tessuto) per il pranzo.

Carta igienica/fazzoletti di carta

Sacchetto per immondizia (non è possibile lasciare materiale di qualsiasi specie in ambiente).

Fotocamera (la sera è possibile ricaricare le batterie). Si sconsiglia l'utilizzo del solo telefono per catturare immagini.

Si consiglia una batteria tampone utile per il telefono e la fotocamera.

Si sottolinea la mancanza/scarsissima copertura rete cellulare per la maggior parte del tempo.

Farmacia individuale

Farmaci personali, ove si assumano abitualmente farmaci, crema protezione solare, collirio. Assunzioni giornaliere di medicinali e patologie vanno dichiarate alla Guida, la quale è tenuta al segreto professionale.

(in caso di sopravvenienza di problematiche legate alla salute e non dichiarate alla Guida, queste sollevano la Guida da ogni responsabilità). Tenere presente che reperire farmaci sull'isola è difficoltoso. Recare con sé eventuali prescrizioni mediche ripetibili, in caso di bisogno.

Dotarsi, al minimo, di:

- Un kit di toilette.

- Un asciugamano.

- Vestiti/calze/intimo di ricambio

- Tuta/pigiama

- sandali o ciabatte da scoglio (i fondali sono ciottolosi), validi anche per la sera.

Gli appartamenti sono dotati di biancheria da letto per il periodo. Il cambio giornaliero, per chi lo richieda, è a parte.

La disponibilità di partecipazione è legata alla disponibilità in loco di appartamenti, con il minimo di due ed il max di 4 posti. Chi intende ottenere il posto singolo (1 persona in appartamento da due), corrisponderà comunque la quota prevista per due persone/4 notti. La disponibilità di appartamento per 4 persone, se utilizzati solo da due/tre persone, prevede venga corrisposta quota per l'appartamento intero per 4 notti. La logistica delle sistemazioni è a carico della “Agenzia del Parco”.

Pasti non compresi (colazione, pranzo al sacco, cena). Questi possono essere concordati collettivamente in loco da parte della Guida per ottenere trattamenti favorevoli. Le soluzioni individuali, libere, escludono la possibilità di trattamenti collettivi di favore per il gruppo.

Valige/valigioni ammessi.

Tenere presente che si deve viaggiare in treno, traghetto e piccolo bus locale. Trattandosi di traghetto di piccole dimensioni, questo risentirà delle condizioni del mare. In caso di forti mareggiate la Guida non è responsabile del mancato trasporto/viaggio e nessun rimborso viene operato.

Trasporto bagagli di persona. Non sono previsti servizi di facchinaggio. La Guida non effettua servizi di facchinaggio. Costo del bus locale 1€ per corsa.

Per chi sia amante dei prodotti locali, tener presente il trasporto di acquisti di prodotti locali, durante il viaggio di ritorno.

I partecipanti sono assicurati per RCT sino a 5.000.000,00€ con la Guida. Eventuale Assicurazione medica/viaggio a carico dei partecipanti.

Il rimborso del biglietto del treno e/o del traghetto non è previsto.

All'atto della prenotazione si deve versare la quota di 200€ con bonifico bancario. Termine ultimo iscrizioni 18 giugno 2019 – ore 19,00. Contattare la Guida per verificare la disponibilità di posti prima di effettuare bonifici. Le prenotazioni non bonificate non vengono prese in considerazione.

Il trekking si effettua solo al raggiungimento del numero minimo di 8 persone.

Sconto 20€/pax per gruppi di almeno 4 persone.

Per quanto non previsto si rimanda al REGOLAMENTO, alla pagina

<https://www.walkinpiemont-escursioni-trekking-ciaspole-mtb.it/regolamento/>

INFO scrivendo a info@walkinpiemont.com