



CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione Valdarno Inferiore "Giacomo Toni" Piazza Vittorio Veneto n. 4 -Fucecchio 50054 (FI)
www.clubalpinoitaliano.it - info@clubalpinoitaliano.it

Sabato 22 agosto 2020

Escursione Foresta & Salute a Botinaccio



DESCRIZIONE:

Dopo la grande e partecipatissima iniziativa dell'11 luglio scorso, a grande richiesta si ripete!

Le nostre colline offrono ambienti naturali ricchi di piante in grado di creare dei veri centri benessere all'aria aperta. Vi accompagneremo sulle colline tra Empoli e Montespertoli, dove i boschi di Leccio, Cipresso e Pino emettono, e permettono di respirare, i preziosi oli essenziali utili a combattere lo stress, potenziare il sistema immunitario, e migliorare lo stato di salute generale. Faremo un percorso con partenza dal Torrino dei Sogni, antica torre di avvistamento risalente all'VIII secolo, ed effettueremo un anello di circa 4 km. L'itinerario scelto si sviluppa tra i suggestivi Calanchi, particolari conformazioni di sabbie e argille riconducibili al Pliocene inferiore, un periodo geologico che risale a circa 3.5 milioni di anni fa. Ci immergeremo in boschi di lecci e di cipressi, con soste per rilassarci e ammirare scorci e vedute suggestive. Sui sentieri che andremo a percorrere, proprio grazie all'aria pulita e ricca di principi attivi benefici per la salute, il Cai e il Consiglio Nazionale delle Ricerche condividono il progetto di sviluppo di un percorso di "Terapia Forestale", che diventerà un riferimento per tutta la nostra comunità!

E' necessario avere:

- scarpe adeguate al percorso su strade bianche e sentieri;
- una scorta di acqua di almeno 1lt e mezzo a testa.

Prenotazione obbligatoria entro giovedì 20 agosto;

DETTAGLI TECNICI:

- Ritrovo:** ore 16:00 Villanuova- Empoli (FI) nel parcheggio nei pressi del circolo ricreativo;
- Partenza:** ore 16:15;
- Grado di difficoltà e durata dell'escursione:** E;
- Dislivello:** 150 m circa.
- Tempo necessario:** circa 2/3 h di cammino.

Si chiede a tutti i partecipanti di dotarsi dei dispositivi elencati di seguito per il rispetto delle normative anti COVID19:

mascherina; gel disinfettante a base alcolica; guanti monouso; cibo e scorte di acqua non condivisibili così come l'abbigliamento e l'attrezzatura per l'escursione.

Può partecipare all'escursione solo chi presenterà, al momento della partenza, **IL MODULO DI AUTOCERTIFICAZIONE** allegato al programma dell'escursione.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI (preferibile WhatsApp o Email): Francesco Meneguzzo 392 9850002, Email francesco_meneguzzo@virgilio.it, Carla Santoni 371 1583473. Carlo Mannini 335 6757363 Entro giovedì 20 agosto!

Per i non soci CAI: comunicare nome e cognome, numero di telefono, data e luogo di nascita, necessari per attivare la copertura assicurativa infortuni di € 5.57. Per i soci CAI: comunicare nome e numero di telefono.