

Scheda tecnica

Wild-Yoga – La Tavola dei Briganti – Parco Nazionale della Majella – Livello Moderato	
Data	Domenica 15 luglio 2018
Luogo e ora dell'appuntamento	Rifugio Pomilio ore 9.30 Navelli distributore Total Erg lungo la SS 17 ore 8.00 Pescara parcheggio delle Naiadi (lato Nazionale) ore 8.15 Per concordare altri punti di incontro contattare direttamente la segreteria
Fine attività	Ore 15.00 circa
Descrizione attività	<ul style="list-style-type: none"> ● Difficoltà: E (escursionistico – media difficoltà) ● Lunghezza: circa 11 km ● Dislivello: circa 240 m (in salita e in discesa) ● Durata: circa 4 ore andata e ritorno (escluse le soste) <p>Il programma prevede l'escursione che dal Rifugio Pomilio, zona Majelletta raggiunge su sentiero asfaltato la località Block Haus e poi, lungo una mulattiera che si inerpica dolcemente tra il pino mugo, la Tavola dei Briganti. Lungo il percorso la guida illustrerà le caratteristiche e le emergenze naturalistiche presenti nell'area. Immersi nella natura scopriremo la biodiversità, la storia e la geologia di uno dei posti più suggestivi della Majella. Il ritorno si svolge sullo stesso percorso dell'andata.</p> <p>Il Wild-Yoga prevede lo svolgimento del percorso attraverso delle fermate in cui si farà la sequenza di yoga. Alla camminata verranno alternate le fermate in cui si faranno esercizi che coinvolgono il corpo, la respirazione e la concentrazione. Il percorso e la sequenza si concludono con la meditazione. La durata netta dello yoga è di circa tre ore. Il livello di difficoltà sarà moderato caratterizzato, quindi, dall'inserimento di esercizi della sequenza all'interno di un percorso in cui prevale un terreno sconnesso con presenza di rocce e con tratti che richiedono maggiore impegno fisico ma sempre nella classificazione di una difficoltà escursionistica.</p> <p>Dopo escursione: dopo l'escursione, per chi vuole continuare a socializzare è previsto il terzo tempo presso il Rifugio Pomilio</p> <p>La Majella, imponente e aspra, domina il paesaggio abruzzese e suscita sempre un grande fascino offrendo ambienti naturali unici e toccanti testimonianze storiche. Tra queste ultime, una delle più originali è rappresentata dalla "Tavola dei Briganti", un insieme di lastroni calcarei affioranti sui quali molti pastori e alcuni briganti hanno graffito i loro nomi, le loro storie, i simboli delle loro vite. L'area si trova sulla Majelletta, poco oltre il Blockhaus. In questa località, nel 1866 le truppe sabaude per contrastare il Brigantaggio avevano costruito nel cuore del loro territorio-rifugio un avamposto fortificato. I briganti venivano nottetempo ad irridere i soldati piemontesi, incidendo i loro nomi e lasciando i loro messaggi antiunitari proprio a due passi dal fortino. La più nota e la più interessante è la seguente: "LEGGETE LA MIA MEMORIA PER I CARI LETTORI. NEL 1820 NACQUE VITTORIO EMANUELE II RE D'ITALIA. PRIMO IL GO ERA IL REGNO DEI FIORI ORA È IL REGNO DELLA MISERIA"</p> <p>Non tutte le iscrizioni sono di briganti, anzi la maggior parte di esse riportano nomi, date e luoghi di provenienza dei pastori che in estate frequentavano con le proprie greggi gli alti pascoli della montagna</p>

Adatto ai bambini	Non Adatto ai bambini
Guida	AMM Vanessa Ponziani 388.836.8340
Maestro Yoga	Riccardo Brignoli 347.714.1834
Costo	Ogni singola uscita ha un costo di 30,00 euro
<p>Abbigliamento e attrezzatura</p>	<p>PER L'ESCURSIONE: Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo. È bene portarsi una giacca impermeabile, magari anti-vento e un pile di medio spessore; una T-shirt; possibilmente pantaloni lunghi; calze da trekking; scarpe da trekking (se nuovi consiglio di indossarli alcuni giorni prima mentre se non li usi da più di un anno, lascia perdere, alla prima camminata la suola si scolla!); un berretto. Inoltre, avrai bisogno di uno zaino comodo, con buoni spallacci, che non uccida la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi (uno zaino da escursionismo risponde perfettamente alle necessità); i bastoncini telescopici (o bacchette) sono utilissimi per la camminata (se non li possiedi comunicacelo e te li procuriamo noi); occhiali e crema da sole, più uno stick per le labbra; una borraccia o bottiglia da un litro; pranzo al sacco; la macchina fotografica.</p> <p>PER LO YOGA: il Wild-Yoga si pratica con gli abiti impiegati per l'escursione. Può essere utile scegliere un abbigliamento non troppo ingombrante che permette movimenti ampi delle braccia e delle gambe. Per avvolgersi durante la meditazione è utile un foulard od una piccola copertina comoda da trasportare. Si aggiunge un materassino da Wild-Yoga. Se non si possiede questo, il più indicato è quello da campeggio, legato con dei lacci in modo da poterlo fissare allo zaino. Se si possiedono le calzature minimaliste possono essere messe nello zaino in modo da poter fare pratica con queste. Se non si ha il materassino è necessario comunicarlo. Sarà nostra premura procurarlo.</p>
<p>Avvertenze</p>	<p>Partecipando alle escursioni si dichiara di:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. essere informati delle caratteristiche dell'escursione alla quale si intende partecipare, avendo letto la scheda tecnica e contattato la segreteria per i dettagli; 2. essere in buone condizioni fisiche e avere un allenamento che consenta di affrontare la difficoltà del percorso previsto dall'escursione; 3. dotarsi di abbigliamento e attrezzatura adeguati all'escursione, come indicato nella scheda; 4. attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dalla guida e/o segreteria; 5. tenere un comportamento responsabile, prudente e collaborativo, rispettoso verso tutti i partecipanti, nei comportamenti e con le parole; 6. uniformarsi all'andatura della guida per non disgregare la comitiva e impedire possibili errori di percorso; 7. seguire gli itinerari prestabiliti non allontanandosi mai dal gruppo. <p>Abruzzo Mountains Wild a.s.d. si riserva la facoltà di non effettuare le escursioni/trek in programma qualora non si raggiunga il numero minimo di 5 iscritti.</p> <p>Per partecipare è obbligatorio prenotarsi. Ci si può prenotare fino alle 14.00 del 14/7/2018.</p> <p>La guida si riserva la possibilità di non far partecipare chi non è adeguatamente attrezzato per l'attività in programma.</p> <p>PER PARTECIPARE È NECESSARIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • essere soci di AMW (costo tessera 5,00 euro a persona compresa nella quota)