



STONE-BALANCING NELLA VALLE INCANTATA ALBAVILLA

€10,00 - €18,00

DOMENICA, 2 MAGGIO 2021

Categorie: [ESCURSIONI](#), [ESCURSIONI GIORNALIERE](#)

IMMAGINI DELLA GALLERIA





STONE-BALANCING NELLA VALLE INCANTATA

ASSAPORIAMO IL PIACERE DI RITROVARE I NOSTRI EQUILIBRI NELLA NATURA

Camminiamo lenti ascoltando e osservando la natura che diventa parte di noi.

Raggiungiamo la valle incantata dove il torrente ci aiuterà in questa pratica meditativa per aumentare la nostra sensibilità mentale e la percezione dello scambio di energia tra noi e la pietra.

[Scarica pdf](#)

DETTAGLI TECNICI

Dislivello altimetrico: 220 m

Distanza percorsa: 5 km

Tempo di cammino effettivo: 3 h

Quota massima raggiunta: 650 m s.l.m.

DESCRIZIONE

Partendo dal centro di Albavilla, percorriamo un breve tratto tra le viuzze della parte antica del paese e ci immergiamo nel bosco fitto abbandonando le grandi ville e le stradine.

Un facile percorso tra i boschi di castagni e roverelle, tra rocce e pietre sedimentarie ricamate dal muschio, ci porterà nella valle incantata dove il torrente ispirerà la nostra energia con le sue pietre multicolore: dal grigio del calcare al rosso dell'ammonitico lombardo attraverso tutte le loro sfumature.

Qui un'esperta in stone-balancing ci introdurrà e guiderà in questa pratica meditativa: un'esperienza unica da vivere almeno una volta nella vita.

Lo stone balancing richiede un buon sviluppo dell'equilibrio e tanta pazienza e concentrazione; si tratta di un'attività altamente riservata e meditativa, per cui si richiede rispetto per l'esperienza.

I ragazzi che vorranno aggregarsi ai genitori potranno partecipare all'attività di stone balancing oppure svolgere attività diverse nelle immediate vicinanze e nel rispetto dell'attività principale, alla scoperta del micromondo e dei segni di presenza del bosco.

La durata di questa attività è variabile e non è prevedibile, in quanto dipende tutto dall'energia che passa dal soggetto alla pietra. Noi saremo, comunque, obbligati ad interromperla per rientrare in paese nei tempi previsti. Ma non preoccupatevi, ci saranno altre occasioni!

GRADO DI DIFFICOLTÀ: T

Itinerario su mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Pendenze lievi o per brevi tratti moderate. Adatto a coloro che sono comunque abituati a camminare su terreno di vario genere; richiedi scarponcini da trekking con suola con buona aderenza, preferibilmente in Vibram, per poter procedere in sicurezza sul terreno scivoloso.

Gita adatta a ragazzi oltre 7 anni abituati a camminare.

Programma

- Ritrovo ore 10.00 presso area mercato di Albavilla - Via xxv aprile (vicinanze supermercato U2)
- Ore 11.45 arrivo previsto al torrente; break; introduzione allo stone balancing; pranzo; esperienza pratica di stone balancing;
- Ore 15.30 inizio rientro dal torrente
- Ore 17.00 rientro previsto ad Albavilla



ANNULLAMENTO/RINVIO

La Guida si riserva la facoltà di annullare/rinviare la gita nel caso in cui non sussistano le condizioni di sicurezza e comfort a seguito di condizioni meteo avverse nella giornata o nei giorni precedenti.

La quota eventualmente versata verrà considerata valida per una successiva escursione.

Quota di partecipazione

La quota include: accompagnamento guida AIGAE LO639; assicurazione RC;

La quota non include: eventuali pasti; trasporti per e dal punto di ritrovo; assicurazione infortuni; tutto quanto non incluso alla voce "la quota include".

Iscrizione obbligatoria entro **Venerdì, 23 aprile 2021** dal relativo link che trovate sul sito www.trekandtaste.com o contattandomi direttamente via mail sabrina@trekandtaste.it oppure +39 347 04 05 703.

NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI: 4

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI (bambini inclusi): 15

Percorso adatto a famiglie con bambini oltre 7 anni abituati a camminare. I minori devono essere tassativamente accompagnati da un adulto responsabile.

L'iscrizione comporta l'accettazione incondizionata del [regolamento](#).

ASSICURAZIONE INFORTUNI PER GLI ESCURSIONISTI

L'assicurazione infortuni non è inclusa nella quota di iscrizione; consigliamo di stipulare un'idonea assicurazione infortuni.

L'App Trip&Trek consente agli escursionisti di associarsi all'Associazione EIC (con quota associativa di 10€) e usufruire così di una assicurazione sugli infortuni durante tutte le escursioni con le guide AIGAE, svolte durante l'anno di iscrizione. Contattare info@escursioni-italia.it.

Come raggiungere il punto di ritrovo

Albavilla è facilmente raggiungibile con:

MEZZI PROPRI

Da Milano: (circa 50 km) e Lecco (circa 20 km): SS36 uscita Nibionno o Suello (e poi direzione Como);

Da Como: (circa 13 km): SP342 direzione Lecco.

MEZZI PUBBLICI

Da Milano: Treno dalla stazione Milano Cadorna: linea Canzo-Asso, fermata Erba; tempo di percorrenza 1 ora. Successivamente autobus linea C40 per Como, fermata Albavilla Bivio la Rosa o Albavilla centro.

Da Lecco: (stazione FS): autobus linea C40 per Como, fermata Albavilla Bivio La Rosa O Albavilla centro.

Da Como: Stazione Autolinee o piazza del Popolo (zona Duomo): autobus linea C40 per Lecco, fermata Albavilla Bivio La Rosa o Albavilla centro.

Il punto di ritrovo dista 5 minuti a piedi dalla fermata. I biglietti devono essere acquistati a terra presso le rivendite nelle vicinanze delle fermate.

Per ulteriori dettagli consultare il sito:

<https://www.asfautolinee.it/> linee e orari linea C40.

<https://www.trenord.it/linee-e-orari/circolazione/orario-ferroviario/> linea Milano Cadorna - Canzo - Asso.

Nell'utilizzo del car-sharing e dei mezzi pubblici rispettare sempre le disposizioni anticontagio in vigore.



Attrezzature e abbigliamento richiesti

- Scarponcini da trekking; si consiglia suola con buona aderenza, preferibilmente in vibram, in quanto i sassi sul torrente potrebbero essere scivolosi
- Calze di ricambio
- Bastoncini che aiutano a ridurre il carico su articolazioni e ginocchia e danno maggiore stabilità.
- Zaino personale con riserve di acqua e cibo
- Un piccolo tappetino o plaid per sedersi nel sottobosco e ascoltare la natura
- Pranzo al sacco (non ci sono rifugi e fonti di acqua) che faremo nel bosco vicino al torrente
- Abbigliamento a cipolla in base alla stagione (t-shirt, maglia a manica lunga, felpa o pile, antivento/antipioggia).

Disposizioni anticontagio

In base alle disposizioni vigenti gli escursionisti sono tenuti a:

- indossare la mascherina in caso di sosta o quando si incrociano altre persone; mentre si cammina mantenere il distanziamento con la mascherina abbassata;
- portare delle mascherine di scorta;
- mantenere la distanza interpersonale durante il cammino;
- evitare il più possibile il car sharing;
- non condividere cibi e bevande;
- visionare e firmare il regolamento di partecipazione inviatovi via mail da riconsegnare il giorno stesso della gita prima di iniziare l'escursione;
- dotarsi di sacchetti di plastica per riporre indumenti personali sudati

Dubbi, domande, perplessità...

• **C'è parcheggio al punto di ritrovo?**

Sì, certo, ampio e gratuito. Area mercato Albavilla Via XXV Aprile, vicinanze supermercato U2

• **Posso portare mio figlio?**

Certo, il percorso è facile e l'attività interessante. Il percorso, come pure le immediate vicinanze del torrente dove si svolge l'attività di stone balancing, si presta a spunti di gioco e scoperta da svolgere sotto l'occhio della guida o di un adulto alla scoperta del micromondo e dei segni di presenza del bosco. Gita adatta a bambini oltre 7 anni.

• **Gli scarponcini sono proprio indispensabili o bastano le scarpe da ginnastica?**

No, sono indispensabili scarponcini con suola con buona aderenza, preferibilmente in Vibram, per poter procedere in sicurezza.

• **Ma sono obbligata a fare stone balancing?**

No, certo, puoi anche partecipare solo come osservatore, ma nel rispetto delle regole del gruppo e dell'esperienza.

• **Dove mangeremo?**

Mangeremo nel bosco, pranzo al sacco nelle vicinanze del torrente; non ci sono né tavolini né panchine.

• **Posso portare il mio cane?**

Tendenzialmente sì, ma vorrei valutarlo insieme a te perché deve comunque essere tenuto al guinzaglio nel rispetto di eventuali animali selvatici presenti nel bosco e nel rispetto degli altri compagni di gruppo che potrebbero essere intimoriti o infastiditi. Si tratta di un'esperienza particolare che richiede silenzio e concentrazione.

• **C'è un supermercato ad Albavilla per acquistare i panini?**

Sì, vicino all'area mercato dove si parcheggia, ma MI RACCOMANDO DI ESSERE PUNTUALI AL PUNTO DI RITROVO.



APPUNTI
