



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI RAVENNA
"Mario Beghi"**



Via Castel S. Pietro 26 – 48100 Ravenna – Tel. e fax 0544 / 472241
e-mail: ravenna@cai.it - sito : <http://www.cairavenna.it>

24 – 25 Maggio 2014
Canoa – Trekking
Due giorni al Lago di Ridracoli

Il giro in canoa biposto è alla portata di tutti e non occorre esperienza; verrà effettuato con istruttore qualificato ed avrà una durata di circa 1 ora. Per chi non desidera fare il giro in canoa, è previsto il percorso di solo trekking.

1° Giorno: Sabato 24 Maggio

opzione 1: Canoa (facoltativa) alla mattina ed a seguire, percorso trekking

tipo di percorso Trekking: EE (Per escursionisti esperti)

Impegno fisico: Elevato

Dislivello / Tempi: +960 / - 450m; circa 6 ore + soste

Abbigliamento: da montagna, obbligatori scarponi, protezione per pioggia/freddo ,torcia elettrica, crema protezione solare

opzione 2: percorso trekking al mattino, Canoa (facoltativa) al pomeriggio

tipo di percorso Trekking: E (escursionistico)

Impegno fisico: Medio

Dislivello / Tempi: + 500 m/ - 420m; circa 5 ore + soste

Abbigliamento: da montagna, obbligatori scarponi, protezione per pioggia/freddo, torcia elettrica, crema protezione solare

In entrambe i casi:

Pranzo: al sacco

Pernottamento: presso l'albergo "Lo Scoiattolo" (Campigna) con trattamento di pensione completa (cena del 24/05 + pernottamento + colazione + pranzo della domenica 25/05)

2° Giorno: Domenica 25 maggio

Dopo colazione, con Maria Teresa Tartaglia, passeremo qualche piacevole ora nei boschi, dove ci dedicheremo a delle attività chefaranno bene ai "nostri occhi".....in attesa che arrivi l'ora di pranzo.

L'itinerario può subire modifiche qualora le condizioni atmosferiche e del terreno lo richiedano.

Dati tecnici e organizzativi:

Partenza: da Ravenna, Piazzale Natalina Vacchi, **Partenza ore 6.10** **N.B. ritrovo ore 6.00**

Viaggio: con mezzi propri fino a S.Sofia. Poi Autobus per gli altri spostamenti in zona.

Spesa prevista: rimborso spese viaggio, per ogni automobile utilizzata, da dividersi tra tutti i partecipanti, in ragione di 0.32€ al Km (150 Km complessivi) - circa 12€/persona.

Gestione spese in cassa comune (circa 110-115€ a persona in base al numero dei partecipanti) che comprendono: le spese di trasporto in autobus, il costo della pensione completa presso l'albergo ed il rimborso di spese varie per l'organizzazione dell'escursione. **E' ESCLUSA la spesa di utilizzo della canoa: 7€ a persona (prenotazione obbligatoria)**

Non Soci CAI € 7,00 al giorno (tot. € 14) per assicurarsi: necessaria l'iscrizione in sede, entro il giovedì prima dell'uscita, dove firmare il documento della privacy.

Coordinatori escursione: FIORIGELSO STELIO - CELLINI NICOLETTA - CHERCHIE' MARCO

Per l'organizzazione dell'escursione, si prendono le iscrizioni fino al 15 maggio. **POSTI disponibili per la 2 giorni : n° 29!** (posti disponibili in albergo). Grazie per la collaborazione.

Iscrizioni il giovedì presso la Sede C.A.I., dalle ore 21.00 alle ore 22.30 O TELEFONANDO A : Fiorigelso Stelio 0544-457709 (ore serali) o 333 4709701 – 338-4683782 MINGHELLI; POSATI Giordano 0544-65920 o 3284173683 – Chierchiè Marco 348 5527300

L'iscrizione alla presente escursione comporta l'accettazione integrale del regolamento escursioni della sezione CAI di Ravenna, consultabile presso la Segreteria della Sezione. I **NON SOCI CAI** per poter essere assicurati, devono recarsi in sede dovendo firmare il documento della privacy. **Il Gruppo Escursionisti CAI Ravenna**



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI RAVENNA “Mario Beghi”



Via Castel S. Pietro 26 – 48100 Ravenna – Tel. e fax 0544 / 472241
e-mail: ravenna@cai.it - sito : <http://www.cairavenna.it>



Camminare con altri occhi



Una piacevole camminata nello splendido scenario naturale del sentiero natura di Campigna, per conoscerlo, percepirlo, viverlo interamente, attraverso i nostri sensi, e per i nostri occhi.

Ci saranno d'aiuto le pratiche di visione naturale del Metodo Bates per vivere l'esperienza visiva nella sua interezza, nella consapevolezza di noi stessi e di ciò che stiamo facendo per vedere. Camminando per sentieri manteniamo in salute non solo il corpo e lo spirito, ma anche i nostri occhi.

Durante il cammino ci fermeremo ogni tanto per vivere insieme qualche semplice esperienza di Metodo Bates. Il dr. William Bates era un oftalmologo e uno scienziato statunitense vissuto nella prima metà del secolo scorso; egli scoprì che l'occhio è molto più di una “macchina fotografica” e che il suo buono o cattivo funzionamento è dovuto a vari fattori, principalmente tensione mentale e sforzo di vedere, e ideò degli esercizi per migliorare la funzione visiva: il Metodo Bates.

Le attività proposte vanno oltre la semplice ginnastica visiva; esse favoriscono la visione naturale, mediante la presa di coscienza degli occhi, dei meccanismi della visione, e della mente che è dietro agli occhi, secondo i principi fondamentali indicati dal dr. William Bates: rilassamento, movimento, centralizzazione.

L'iscrizione alla presente escursione comporta l'accettazione integrale del regolamento escursioni della sezione CAI di Ravenna, consultabile presso la Segreteria della Sezione. I NON SOCI CAI per poter essere assicurati, devono recarsi in sede dovendo firmare il documento della privacy. **Il Gruppo Escursionisti CAI Ravenna**