



CLUB ALPINO ITALIANO

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



Sabato 11 luglio 2020

Escursione Foresta & Salute a Botinaccio

DESCRIZIONE:

Non solo montagna: le nostre colline offrono ambienti naturali ricchi di piante in grado di trasformare i boschi in grandi 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 cosiddetto "**Torrino dei Sogni**", antica torre di avvistamento, ed effettueremo un anello di circa 4 km. L'itinerario scelto è molto suggestivo anche perché si sviluppa attorno all'area dei Calanchi, particolari conformazioni costituite da 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, dove effettueremo più soste per rilassarci e ammirare scorci e vedute suggestive, concludendo il nostro giro verso l'ora del tramonto.

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 in questa escursione esploreremo in gruppo per la prima volta.



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Francesco Meneguzzo 392 9850002, Lucia Agus 338 1341859, Silvia Serraglini 331 1184008, Francesco Mantelli 334 3568049. Entro il giovedì precedente all'escursione.

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.



CLUB ALPINO ITALIANO

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



DETTAGLI TECNICI:

E' necessario avere:

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

N° PARTECIPANTI:

max **10 persone** con prenotazione obbligatoria entro giovedì 9 luglio.



DETTAGLI TECNICI:

- Ritrovo:** ore **17.15 Villanuova**- Empoli (FI) nel parcheggio nei pressi del circolo ricreativo;
- Partenza:** ore 17:30;
- 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**

il modulo di autodichiarazione compilato, scaricabile da

<http://www.clubalpinoitaliano.it/autodichiarazione;>



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Francesco Meneguzzo 392 9850002, Lucia Agus 338 1341859, Silvia Serraglini 331 1184008, Francesco Mantelli 334 3568049. Entro il giovedì precedente all'escursione.

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.