



# SENTIERO RAMPANTE

## L'ANELLO CHE PENSA CIRCOLARE

### REGOLAMENTO SENTIERO

**Moderare il rumore:** siamo sui sentieri per ascoltare la colonna sonora della natura.

Per gli appassionati di natura e outdoor andare sui sentieri significa immergersi completamente nella natura che ci circonda.

Essere avvolti dai suoni del bosco e dei ruscelli, dal canto degli uccelli, dal fruscio delle foglie al vento sugli alberi, è tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Il volume della voce sui sentieri, specialmente quando si cammina in gruppo, dovrebbe essere modulato.

**Non allargare la traccia:** i sentieri sono fatti per essere seguiti. Andare fuori traccia è pericoloso per la tua incolumità.

Anche e soprattutto nelle tracce che non sono chiarissime e pulitissime è fondamentale tenersi lungo la linea di cammino evidente.

**Se hai cani con te:** Per chi ama i cani, andare per sentieri con il proprio amico a 4 zampe è una delle massime felicità. Ricorda però che avere un cane deve moltiplicare il tuo senso di responsabilità. Per prima cosa ricordati di avvisare della presenza del tuo amico!

Durante il percorso tienilo al guinzaglio. Questo è importante per la sua stessa incolumità, ad esempio se attraversi un territorio dove siano presenti selvatici e cinghiali.

**Non lasciare traccia del tuo passaggio:** Fare trekking implica innanzitutto avere rispetto dell'ambiente che ci circonda.

Se lasciate tracce ingombranti del vostro passaggio, concorrerete a deturpare la natura, inducete altri a farlo e, alla fine, renderete meno attrattivo fare trekking. L'idea è quella di non alterare il territorio che visitate, neppure per lasciare dei "romantici" ricordi.

Avete presente chi incide il nome sulla corteccia di un albero? O chi raccoglie fiori e foglie per fare una coroncina? Pensate se lo facessero tutti.

Lungo i sentieri lasciate solo un ricordo di voi: le tracce dei vostri passi, destinate ad essere confuse con quelle degli altri escursionisti che verranno dopo e quelle degli animali.

Alla fine del percorso avrai modo di trovare dei bidoni per fare la differenziata (davanti al Bistrot o fuori dal cancello)

**Cassette:** Leggi, gioca, sperimenta e ascolta.. però poi riponi tutto il materiale all'interno dell'apposita casetta in modo da permettere a tutti di usarlo.

**Animali del Borgo:** Cani, cavalli, asino, oche, anatre, galline.... gli animali al Borgo sono davvero tanti ma vi chiediamo di non dare loro niente da mangiare.

## COME FARE PER PERCORRERE IL SENTIERO:

Il Sentiero Rampante è **gratuito e aperto a tutti ma per visitarlo è necessaria la prenotazione.**

E' inoltre **necessario il tesseramento Rubens-AICS a soli 5 euro** che permetterà inoltre di accedere al nostro Bistrot Sociale e a tutti i circoli AICS.

Il Sentiero presenta sul suo tracciato **10 casette didattiche** dentro ognuna delle quali troverete **5 card con 5 colori diversi che vi proporranno differenti attività.** Potete scegliere di fare il percorso seguendo un colore soltanto e poi venire a rifarlo in altri giorni per scoprire tutti i percorsi colorati oppure potete percorrere il sentiero fermandovi ad ogni casetta e guardando tutti i colori ma potete anche semplicemente fare il sentiero senza fermarvi alle casette. Insomma il nostro sentiero lo potete scoprire come preferite e venire più volte e trovarci!

Ecco i 5 colori dei 5 percorsi:

- Rosa: gioca
- Giallo: sperimenta
- Rosso: chiediti
- Verde: ascolta
- Blu: scopri

Inoltre è **possibile prenotare, presso il Bistrot del Borgo, una lunch-box o un semplice panino** da portarti lungo il sentiero per una pausa gustosa.

Il sentiero è **percorribile in autonomia** ma, se non ve la sentite o preferite una guida, potete decidere di essere accompagnati. Contattateci e sceglieremo la formula giusta per voi!

*Vi ricordiamo che il **Borgo Rubens è aperto dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 19.00.** Chiuso domenica e festivi, salvo eventi organizzati dall'associazione stessa.*

## INFO E PRENOTAZIONI:

Francesca

telefono: 347.3023252

email: [sentierorampante@associazionerubens.it](mailto:sentierorampante@associazionerubens.it)