

Natura, sport, tradizione. Partono le attività dell'ASD NaturalMente per l'Estate 2014

È partita la stagione dell'ASD NaturalMente di Pescocostanzo (AQ). Sabato 12 luglio è iniziato l'intenso programma delle attività all'insegna dello sport all'aria aperta in incantevoli e suggestivi ambienti immersi nel cuore degli Altipiani Maggiori d'Abruzzo.

Escursioni didattiche per conoscere il territorio, **Escursioni tematiche** per far conoscere usi e costumi degli Altipiani Maggiori d'Abruzzi, **Corsi di Nordic Walking** per apprendere la tecnica di camminata con i bastoncini e **Trekking** di più giorni saranno le attività principali che riempiranno il calendario estivo escursionistico.

Confermata, anche per quest'anno, la **rievocazione della Transumanza**. Per l'occasione, in compagnia di alcuni pastori locali si attraverseranno i **vecchi tratturi** per passare una giornata all'insegna del divertimento e della socializzazione compiendo un vero e proprio salto nel tempo, rivivendo gli **usi e costumi** che, nel corso dei secoli, hanno forgiato le antiche e nobili tradizioni locali. Durante il tragitto, grazie all'allestimento di postazioni *ad hoc*, ci sarà la possibilità di prendere parte ad una serie di dimostrazioni curate dagli stessi pastori inerenti la lavorazione di **prodotti caseari** mediante tecniche antichissime tuttora conservate gelosamente.

"Dopo la breve pausa invernale" sottolinea il presidente dell'Associazione Francesco Donatelli "è ora di tornare ad ossigenarsi con bellissime escursioni e attività all'aria aperta. Anche per questa stagione estiva, la nostra associazione ha lavorato per organizzare numerose attività sportive per tutte le fasce d'età. Saranno intensificati i **corsi di Nordic Walking** dove istruttori qualificati metteranno in campo la propria professionalità e passione per insegnare ai propri allievi questa nuova e affascinante disciplina sportiva".

"Inoltre" prosegue Francesco Donatelli "come ormai da tradizione verranno organizzate numerose **escursioni e trekking** con difficoltà diverse per far sì che un numero sempre più ampio di persone si avvicini alla montagna con il giusto approccio psicofisico. La partecipazione sempre numerosa alle attività promosse dalla **ASD NaturalMente** ci consente di affermare, con un pizzico di orgoglio, che stiamo offrendo al turismo un taglio diverso ed innovativo in grado di far scoprire e valorizzare il nostro territorio anche sotto l'aspetto **paesaggistico, naturalistico e culturale**".

Tutte le attività saranno curate da personale competente e qualificato che farà trascorrere momenti di *relax* immersi nella natura lussureggiante degli Altipiani Maggiori d'Abruzzo.

Per info:

www.asdnaturalmente.it

info@asdnaturalmente.it

Calendario completo attività 2014:

- **12 Luglio - Escursione lungo il "Sentiero del Sole" (1650 m).**
- **19 Luglio - Aspettando il tramonto sul Monte Calvario (1742m).**
- **20 Luglio - Corso introduttivo al Nordic Walking.**

- **26 Luglio - Escursione sul Monte Porrara (2139 m).**
- **3 Agosto- Escursione a Colle Brignole (1800 ca).**
- **5 Agosto - Lungo la via dei pastori: Escursione al rifugio Mazzamorra (1650 m ca.).**
- **9 Agosto -Tintarella di luna alla Piana del Re.**
- **10 Agosto- Corso introduttivo al Nordic Walking.**
- **12 Agosto - Conoscere il Territorio: Escursione guidata alla scoperta dei confini di Pescocostanzo.**
- **13 Agosto- Corso introduttivo al Nordic Walking.**
- **14 Agosto - Escursione alle Pietre Cernaia.**
- **16 Agosto - Escursione sotto le stelle alla Piana del Re.**
- **17 Agosto- Corso introduttivo al Nordic Walking.**
- **19-20 Agosto- Corso base di Nordic Walking.**
- **19 Agosto -Escursione sotto le stelle al rifugio Macchiaduni.**
- **21 Agosto - Escursione sul Monte Porrara (2139 m).**
 - **22 Agosto** -Alla scoperta del bosco incantato: Escursione guidata nella riserva naturale del Bosco di S. Antonio.
 - **13 Settembre** - A spasso con i pastori: rievocazione della Transumanza.
 - **20 Settembre** - Corso introduttivo al Nordic Walking.
 - **21 Settembre** -Conoscere il Territorio: Escursione guidata lungo la via delle Pendinelle.
 - **4 Ottobre** - Escursione a Monte Rotella (2127 m).
 - **12 Ottobre** - Corso introduttivo al Nordic Walking.
 - **19 Ottobre** - Escursione al Lago Vivo.
- **26 Agosto - Sentiero della Libertà: Da Campo di Giove al Guado di Coccia.**

- **30 Agosto - Escursione a Monte Amaro (2795 m).**
- **11 Ottobre - Escursione alle Pietre Cernaia.**
- **1 Novembre - Escursione sul Monte Porrara (2139 m).**

Per info e prenotazioni contattare i numeri:

- **3406222598 (Francesco - Istruttore Nazionale di Nordic Walking)**
- **3285738182 (Giuseppe - Accompagnatore di Media Montagna e Maestro di escursionismo)**