

# Trekking e Cucina alla Trapper

Sabato 13 Ottobre

*“Quando si cammina in gruppo, l'andatura la fa il più lento non il più veloce”...*

Il trekking, nient'altro che camminare in montagna, implica il rapporto con il proprio corpo, con il proprio respiro, con i propri piedi. Per camminare bisogna preparare lo zaino, ogni cosa che si mette nello zaino pesa, per cui vanno selezionate solo le cose essenziali. Questo è pianificare.

Per fare trekking bisogna anche pianificare un tragitto, dividere il percorso in tappe, gestire le energie...Insomma, camminare non è solo camminare.

E camminare in gruppo? È molto di più!

Camminando in gruppo, e assecondando il ritmo di chi va più piano, sparisce in un colpo solo l'ansia della performance, camminare non è una gara, ma un piacere. Non bisogna arrivare primi, bisogna stare bene, respirare bene, faticare bene, divertirsi bene e stare bene con sé stessi e con gli altri.

Camminare ci riporta alla nostra semplicità e ce la fa apprezzare anche con un po' di fatica. Sia chiaro, la fatica è importante, non c'è felicità senza fatica; ma un conto è la fatica per una gara, per una prestazione che presuppone un giudizio, un conto è una fatica piena, in cui diamo il massimo solo per noi stessi, per sperimentare le nostre capacità, non per ricevere un voto.

In gruppo si riescono ad apprezzare le qualità degli altri, ma si vedono palesemente anche le difficoltà che ognuno ha; è da lì che cresce il rispetto, la tolleranza, il rallentare, il dare una mano. Per cui andare in gruppo non significa rinunciare a raggiungere degli obiettivi, ma si riferisce al come raggiungerli, ossia apprendendo da sé stessi e dagli altri in un clima di rispetto e complicità.

Ma camminare significa anche consumare calorie, per cui ad un certo punto bisogna mangiare!!! Solo che adesso siamo immersi nella natura e non ci va proprio di pranzare con delle cose che ci ha preparato mamma da casa, per cui abbiamo deciso di preparare da soli.

Lo faremo cucinando alla “Trapper”, faremo un piccolo fuoco per cuocere la carne e gli altri alimenti e utilizzeremo utensili che ci fornirà la natura come piccoli bastoncini e foglie secche.

Una volta terminato il pranzo e il trekking che ci riporterà a Genzano, riprenderemo l'autobus per tornare a Roma.

# Informazioni importanti

Appuntamento Sabato 13 Ottobre ore 8.40 Metro San Giovanni. Ci vediamo di fronte alla Coin di Piazzale Appio (Piazzale Appio 7).

Da lì partiremo con i ragazzi per prendere il Cotral che da Anagnina ci porterà a Genzano di Roma. Da Genzano inizierà il nostro percorso per il Lago di Nemi.

Ritorno previsto per le ore 18:40 sempre davanti alla Coin di San Giovanni.

Il costo di partecipazione è fissato in € 50 per partecipante. La suddetta quota comprende: il pranzo cucinato dai ragazzi, il costo della legna da ardere e l'affitto del posto fuoco.

La quota non comprende i biglietti della metropolitana (1,50 € a tratta) e i biglietti Cotral da e per Genzano di Roma (1,30 € a tratta)

Da portare: acqua, felpa/K-way, cappello, fazzoletti e soprattutto scarpe comode (scarpe da trekking o ginnastica). Se ce l'avete a casa: coltellino svizzero e gavetta\*

Fondamentale abbigliamento comodo.

**Ricordatevi che qualsiasi cosa decidiamo di portare l'avremo sempre sulla schiena!**

Contatti per eventuali ulteriori chiarimenti:

Dott. Andrea Crescenzi (Referente delle uscite) tel. 349.1572680

\* La gavetta è un recipiente in metallo, principalmente alluminio o acciaio inox. In alternativa, se non avete una gavetta a casa va bene anche un piatto di plastica rigida.