SERVIZIO TREK PERSONAL TRAINER

TREK D'UNION

Viaggio sulle colline dell'Alta Langa dove la pietra è memoria, ritorno, patrimonio.

Un castello, una cantina ,una casa in pietra possono essere una **meta**, la strada da percorrere per raggiungerla il **viaggio** e viaggio "è conoscenza"

La sezione del programma TREK D'UNION che si sviluppa sul territorio dell'**Alta Langa,** ha messo come mete da raggiungere elementi che "occhi frettolosi" rischiano di non vedere, ma che sono a volte memoria come nel caso della pietra di Langa, sono ritorno nel credere nel territorio e il suo rilancio turistico , sono patrimonio verde i boschi che costeggiano il torrente Belbo.

Servizio **TREK PERSONAL TRAINER**, uno del posto, un compagno di viaggio che vi accompagnerà per tutta la durata del vostro soggiorno.

PRIMO GIORNO: ritrovo dei partecipanti presso il rifugio entro le ore 24,00. (non prevista cena). Nell'attesa di esserci, tutti due chiacchiere per iniziare a conoscere i compagni di viaggio poi a dormire perché domani si cammina.

SECONDO GIORNO : sarà la colazione a dare il via ufficiale a questa vacanza in condivisione; dopo una breve esposizione del programma della giornata, si parte per la nostra prima giornata sulle colline dell'*Alta Langa;* il tema della giornata saranno i ciabot, le tipiche costruzioni realizzate in *pietra di Langa* con la tecnica del muro a secco. Nello sviluppo dell'itinerario che si snoda su comodi sentieri e strade bianche, incontreremo una serie di manufatti che ci permetteranno di capire come l'uomo abbia saputo adattarsi ad un territorio e vivere di un territorio utilizzandone le risorse nel pieno e naturale rispetto. Nella prima parte dell'itinerario dedicata alla memoria, capiremo dove reperiva le pietre e come le utilizzava per la costruzione dei fabbricati necessari al sostentamento del suo nucleo famigliare, capiremo come gestiva il territorio attraverso la realizzazione di terrazzamenti per recuperare terreni coltivabili o la realizzazione di opere idrauliche, quali pozzi e canali di scolo per la gestione delle acque.

Dopo una breve sosta per alleggerire lo zaino dal peso del pranzo al sacco, ci avviamo verso il ritorno in senso fisico e anche in senso metaforico in quanto il tracciato ci porterà ad attraversare una proprietà che ha concretizzato questo *ritorno* attraverso il recupero di una serie di fabbricati in pietra di Langa rispettandone le caratteristiche architettoniche. Rientrati al rifugio una sostanziosa cena langarola sarà la degna conclusione di questa nostra prima giornata di viaggio, poi a dormire che domani si riparte.

TERZO GIORNO : dopo la colazione nuovamente riposto il nostro pranzo al sacco nello zaino,si parte su facili sentieri alla scoperta del *"patrimonio verde"* dei boschi dell'Alta Langa, un itinerario per gli occhi e per la mente; su questo tracciato l'esercizio fisico, oltre alla deambulazione, è *guardare*. Guardare o meglio *vedere,* impegna la nostra mente, ci obbliga a fissare la nostra attenzione su qualcosa che ci ha colpito, ad elaborare emozioni. Siamo all'interno della *Riserva Naturalistica delle Sorgenti del Belbo* e la natura è "la meta" di questo itinerario. Percorrere tracciati che viaggiano in cresta alternati a tratti di fondovalle che offrono una varietà di vegetazione e di angoli lontani da ogni contaminazione urbana è più un esercizio fisico per la mente che per le nostre gambe, perché può succedere di camminare tutta la giornata e non incontrare nessuno,ma la presenza dell'uomo la si percepisce; appezzamenti coltivati con stradine di accesso curate, cataste di legna pronte per essere portate a casa, "marche" (segni) dei *trifulau* (cercatori di tartufi);vedere qualcosa anche quando non c'è. Rientrati al rifugio, due chiacchiere per scambiarci le prime emozioni del viaggio e uno scambio di recapiti per condividere ulteriori emozioni al rientro a casa accompagnerà il congedo dai partecipanti; il viaggio sulle colline della "Langa Alta" continua *. . .la condivisione di emozioni è viaggio.*

DIFFICOLTA': nessuna difficoltà. Necessita allenamento minimo
SISTEMAZIONE: rifugio in camere a 4 letti singoli
PERIODO: tutto l'anno (in inverno escursioni con racchette da neve)
ABBIGLIAMENTO:scarpe ed abbigliamento comodo per camminata, zaino personale, borraccia,
SERVZIO TREK PERSONAL TRAINER: accompagnatore per tutta la durata del soggiorno.
QUOTA INDIVIDUALE: € 235,00
LA QUOTA COMPRENDE: pernottamenti con prima colazione, pasti come da programma, servizio Trek Personal Trainer, sacco lenzuolo gadget.
LA QUOTA NON COMPRENDE: viaggio, biancheria nelle camere, bevande ai pasti, ingressi a musei, castelli ecc., tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende"
NOTE: il programma delle giornate potrà subire variazioni in relazione alle condizioni meteo e alla tipologia dei partecipanti.