



**SPORT, CULTURA ED ESCURSIONI GUIDATE SUL FIUME VELINO,
NELLA PROVINCIA DI RIETI**

**Conoscere e divertirsi attraverso la disciplina del Rafting ed Escursioni-
Progetto Rieti**



NATURA E SPORT SUL FIUME VELINO

La ASD Roma Acquavventura, in collaborazione con altre associazioni del territorio è lieta di proporre all'interno del Reatino escursioni in raft , orientamento in montagna, in città e attività guidate alle pendici del monte Terminillo con l'obiettivo di far conoscere ai ragazzi l'entroterra laziale. Attraverso l'utilizzo del raft, mezzo a impatto zero e a conduzione umana i ragazzi e gli insegnanti potranno visitare il fiume, addentrarsi nel sottobosco fluviale e scovare i piccoli e grandi animali che abitano il territorio.



Fig.1 Escursione in raft

Dal punto di vista motorio le nostre attività consentono lo sviluppo dell'equilibrio e della coordinazione senza tralasciare l'affiatamento di gruppo che uno sport come il rafting sottintende. L'obiettivo è quello di avvicinare i ragazzi ad uno sport nuovo e poco praticato attraverso un approccio concreto e adeguatamente rigoroso sul piano educativo e metodologico, affrontando una pratica sportiva ad alto contenuto formativo sia sul piano fisico che su quello emotivo-relazionale.

Tutto diventerà occasione per far accrescere lo spirito di squadra dei ragazzi, la cooperazione, l'importanza di lavorare in gruppo poiché il gommone senza la volontà di tutti è solo una bolla d'aria in balia della corrente.

In questo scenario il Velino diventa lo strumento unico ed originale in grado di creare una sinergia tra l'attività sportiva e l'esplorazione ambientale.



PANORAMICA

I percorsi proposti sono estremamente semplici e collaudati. Le escursioni sono accessibili a tutti non presentando problematicità né per i bambini né per i diversamente abili. Il gommone è un mezzo sicuro, certificato, e permette il pieno coinvolgimento dei disabili all'attività che si sta facendo con i propri compagni. L'organizzazione utilizza esclusivamente materiali rispondenti alle normative europee vigenti ed il suo staff è certificato a livello nazionale e federale.

L'abbigliamento richiesto è minimo, sono sufficienti:

- 1) Un paio di scarpe di cambio
- 2) Maglietta e calze di cambio
- 3) Un k-way per il fresco
- 4) Un cappellino in caso di sole

L'Associazione è in grado di far scendere contemporaneamente fino a di 30 ragazzi per discesa, partendo da un minimo di 15. Ciò non preclude la possibilità di organizzare più discese in un giorno alternando il rafting con altre attività all'aperto o perché no una visita alla città.



Fig.2 La città a due passi dal fiume con il monte Terminillo sullo sfondo.



Le nostre attività non si fermano alla sola escursione in raft: se previsto prima di ogni discesa i ragazzi saranno introdotti alla disciplina fluviale con giochi organizzati in modo da simulare scenari di soccorso e\o di emergenze legate alla vicinanza al fiume come alluvioni, piene improvvise o scivolamenti in acqua.

Inoltre grazie alla rete di collaborazioni con tutti i partecipanti attivi alla vita del territorio siamo in grado di offrire molte variazioni sul tema potendo organizzare giornate completamente votate alla vita all'aria aperta con escursioni, orientamento nei boschi o in città, escursioni in torrentismo senza dimenticare l'arricchimento culturale con visite ai musei circostanti e al centro storico della città di Rieti

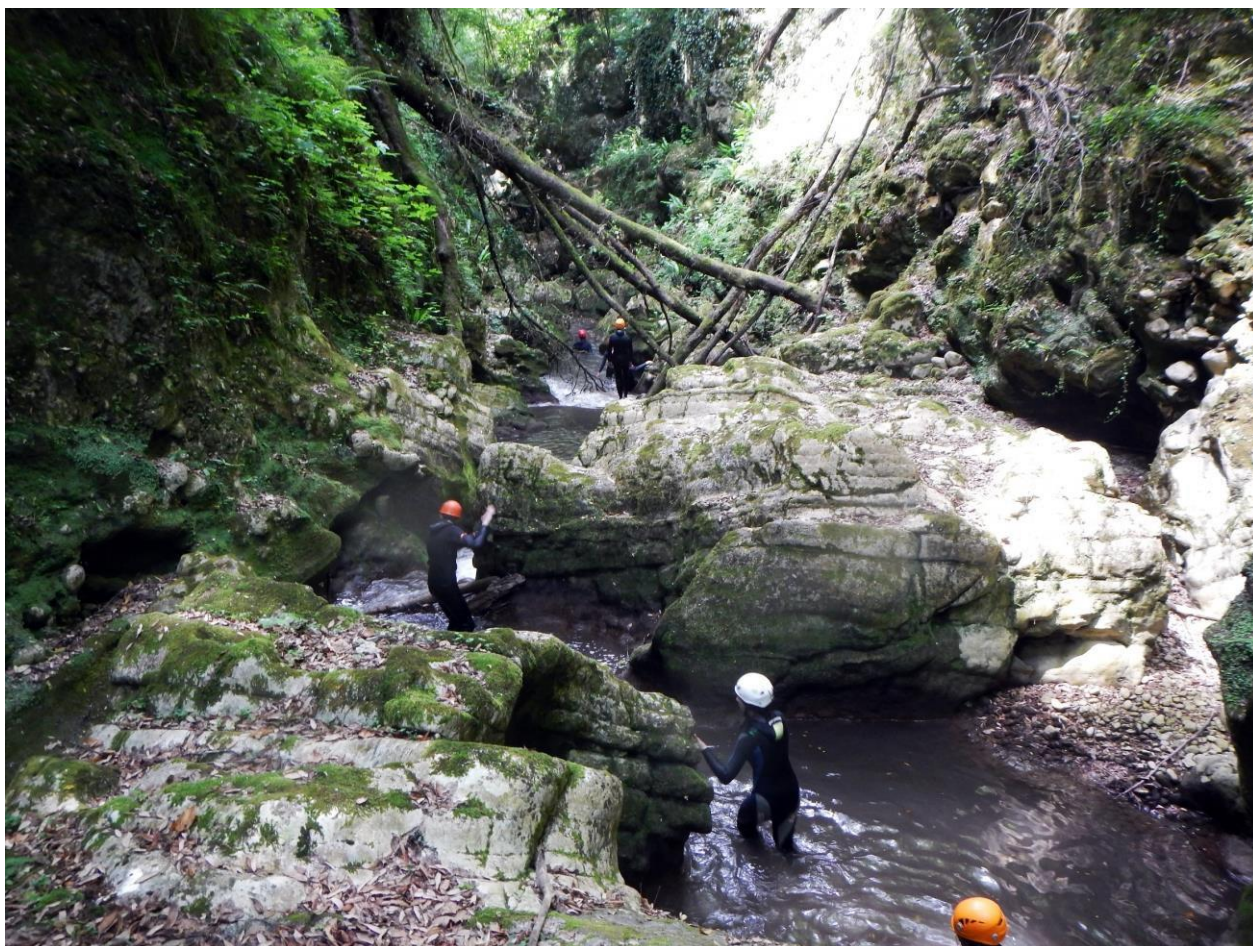


Fig.3 Escursione in canyoning delle gole del Farfa.



Le nostre proposte

ESCURSIONE IN RAFT

Percorso: Il Velino da approdo in via Valle Oracula verso il centro del parco cittadino di Rieti.

A chi è rivolto: A tutti

Durata: 2,5 ore

Svolgimento: accoglienza presso il parco 6 Giugno 1944 in Rieti. Cenni preliminari e spiegazione delle regole dello sport del rafting con lezione teorico pratica sulla conduzione e la messa in acqua del mezzo. Spostamento verso il luogo d'imbarco, entrata in acqua. Simulazioni di traversate del fiume in raft da sponda a sponda e partenza. Discesa con fermate nei punti di interesse naturalistico e prove di conduzione. Sbarco nei pressi del parco cittadino con debriefing e colloquio con i ragazzi.

Orientarsi, cooperare, capacità di movimento in singolo e in gruppo sono solo alcune delle abilità a cui tende questo programma innovativo.

Dove: Rieti

Quando: Il periodo di praticabilità va da marzo ad ottobre; è possibile discendere il fiume anche fuori stagione, nei periodi invernali, se le condizioni atmosferiche lo permetteranno. In caso di pioggia o condizioni particolarmente avverse l'uscita sarà rimandata.



ESCURSIONE IN RAFT + PRANZO

Percorso: Il Velino da approdo in via Valle Oracula verso il centro del parco cittadino di Rieti.

A chi è rivolto: A tutti

Durata: 4 ore

Svolgimento: Svolgimento: accoglienza presso il parco 6 Giugno 1944 in Rieti. Cenni preliminari e spiegazione delle regole dello sport del rafting con lezione teorico pratica sulla conduzione e la messa in acqua del mezzo. Spostamento verso il luogo d'imbarco, entrata in acqua. Simulazioni di traversate del fiume in raft da sponda a sponda e partenza. Discesa con fermate nei punti di interesse naturalistico e prove di conduzione. Sbarco nei pressi del parco cittadino con debriefing e colloquio con i ragazzi. Pranzo presso una delle nostre strutture convenzionate o al sacco.

Dove: Rieti

Quando: Il periodo di praticabilità va da marzo ad ottobre; è possibile discendere il fiume anche fuori stagione, nei periodi invernali, se le condizioni atmosferiche lo permetteranno. In caso di pioggia o condizioni particolarmente avverse l'uscita sarà rimandata.



ESCURSIONE IN RAFT + PRANZO + GIOCHI DIANMICA E SOCCORSO FLUVIALE

Percorso: Il Velino da approdo in via Valle Oracula verso il centro del parco cittadino di Rieti.

A chi è rivolto: A tutti

Durata: 6 ore

Svolgimento: accoglienza presso il parco 6 Giugno 1944 in Rieti. Cenni preliminari e spiegazione delle regole dello sport del rafting con lezione teorico pratica sulla conduzione e la messa in acqua del mezzo. Spostamento verso il luogo d'imbarco, entrata in acqua. Simulazioni di traversate del fiume in raft da sponda a sponda e partenza. Discesa con fermate nei punti di interesse naturalistico e prove di conduzione. Sbarco nei pressi del parco cittadino con debriefing e colloquio con i ragazzi. Pranzo presso una delle nostre strutture convenzionate o al sacco. Dopo pranzo lezione nei boschi\parco\città di orienteering con organizzazione di giochi votati all'orientamento in ambienti senza punti di riferimento fissi.

Dove: Rieti

Quando: Il periodo di praticabilità va da marzo ad ottobre; è possibile discendere il fiume anche fuori stagione, nei periodi invernali, se le condizioni atmosferiche lo permetteranno. In caso di pioggia o condizioni particolarmente avverse l'uscita sarà rimandata.



ESCURSIONE IN RAFT + PRANZO al SACCO + ESCURSIONE MONTE TERMINILLO

Percorso: Il Velino da approdo in via Valle Oracula verso il centro del parco cittadino di Rieti.

A chi è rivolto: A tutti

Durata: 6 ore

Svolgimento: accoglienza presso il parco 6 Giugno 1944 in Rieti. Cenni preliminari e spiegazione delle regole dello sport del rafting con lezione teorico pratica sulla conduzione e la messa in acqua del mezzo. Spostamento verso il luogo d'imbarco, entrata in acqua. Simulazioni di traversate del fiume in raft da sponda a sponda e partenza. Discesa con fermate nei punti di interesse naturalistico. Sbarco nei pressi del parco cittadino con debriefing e colloquio con i ragazzi. Pranzo presso una delle nostre strutture convenzionate o al sacco. Dopo pranzo escursione guidata sul monte Terminillo.

Dove: Rieti - Terminillo

Quando: Il periodo di praticabilità va da marzo ad ottobre; è possibile discendere il fiume anche fuori stagione, nei periodi invernali, se le condizioni atmosferiche lo permetteranno. In caso di pioggia o condizioni particolarmente avverse l'uscita sarà rimandata.

ORIENTAMENTO IN CITTA'

Percorso: Rieti centro

A chi è rivolto: A tutti

Durata: 2- ore

Svolgimento: Accoglienza presso il parco 6 Giugno 1944 in Rieti. cenni preliminari e spiegazione dell'attività. Con l'ausilio di una cartina strutturata apposta per l'occasione. Il gruppo verrà diviso in squadre in cui si sfideranno alla ricerca di monumenti palazzi vie e reperti storici sparsi per il centro, immortalando con una foto di gruppo i vari punti prestabiliti, inviandoli alla chat comune creata con accompagnatori e capogruppi. Vince chi arriva primo all'ultimo punto che sarà comune per tutti.

Quando: Tutto l'anno



Per qualsiasi informazione, un incontro di persona o anche per una dimostrazione presso il vostro istituto non esitate a contattarci:

www.romacquavventura.it

CONTATTI: mail: roma.acquavventura@gmail.com – info@romacquavventura.it

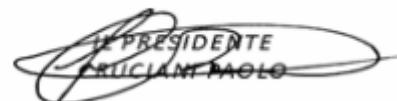
349/55.32.284 **Paolo Cruciani (Tecnico FI.Raft)**

Tutte le discese di raft si effettuano su gommoni certificati e accompagnati da guide professionali riconosciute dalla Federazione Italiana Rafting (F.I.Raft), Disciplina Sportiva Associata riconosciuta dal Coni.

I partecipanti saranno tesserati tramite la F.I.Raft e saranno coperti dall'assicurazione federale. Per qualsiasi informazione vi preghiamo di contattare direttamente gli organizzatori.

Buon divertimento!

Il Presidente dell'ASD Roma Acquavventura



IL PRESIDENTE
CRUCIANI PAOLO

