

## Canyoning

Itinerari mozzafiato tra Lazio, Umbria e Abruzzo: per chi ha già provato il canyoning e per chi non l'ha mai fatto. Piccoli tuffi, discese in corda e scivoli naturali in ambienti incredibili e impossibili da vedere in modo diverso. Percorsi di tutti i tipi, per tutti, per vivere l'esperienza di scoprire itinerari nascosti nelle pieghe delle nostre montagne. Non lontano da Roma ci sono diversi itinerari che offrono natura, villaggi medievali di rara bellezza e una grande varietà di specialità enogastronomiche locali, che spesso diventano il vero motivo per visitare i canyon proposti!

Orario di incontro: 9:00 (l'orario esatto è da confermare)

Dove	Difficoltà	Impegno	Distanza da Roma con la macchina	Possibilità di pick-up alla stazione	Bellezza/divertimento
Aniene			1h	No, possibilità di prendere il bus per Subiaco dalla stazione metropolitana di Ponte Mammolo	3/5
Riancoli			30"	Sì, stazione di Carsoli	4/5
Prodo			1h 30"	Sì, stazione di Orvieto	5/5
Forra del Casco			1h 30"	Sì, stazione di Terni	3/5

Legenda allegata

**Durata:** intera giornata

**Stagionalità:** da aprile a novembre

### Accessibilità:

- Per tutti (principianti e persone che hanno già provato) da 14 a 80 anni (in funzione del livello dell'acqua)
- L'accesso con sedia a rotelle non possibile
- Gli accompagnatori non sono ammessi

### Cosa portare:

- Vestiti comodi
- costume (obbligatorio)
- asciugamano



- protezione solare
- scarpe da ginnastica o da trekking leggero da bagnare
- scarpe e vestiti di ricambio
- ½ litro di acqua
- 2 barrette energetiche

**Prezzo** fino a 4 persone: € 590 (€ 99 per ogni persona aggiuntiva fino ad un massimo di 12)

**Cosa è incluso:** escursione guidata con Guida Canyon AIGC (Associazione Italiana Guide Canyon)/ DEJEPS CREPS France (Diploma di Stato Francese come Guida Canyon) e professionista ai sensi della legge 4/2013, assicurazione RCT, foto, utilizzo del materiale tecnico (corde, imbraco, casco, ecc.).

**A richiesta:**

- pranzo/merenda tipica (bevande incluse; da € 20 a € 60 a seconda del percorso)
- acquisto costume (€ 25)
- noleggio (€ 5) o acquisto (€ 15) pantaloncini in lycra
- noleggio scarpe (€ 15)
- servizio pick-up alla stazione di Bracciano (€ 5 per persona) o presso il B&B (tariffe NCC)

**Prenota** ora a [booking@recovery-energy.it](mailto:booking@recovery-energy.it), o chiedi maggiori informazioni.

Nota: il programma potrà essere modificato o adattato ai bisogni dei partecipanti. Il canyoning è un'attività nella natura ed è soggetta alle condizioni meteorologiche. La guida può, a suo insindacabile giudizio, decidere di cambiare i programmi in qualsiasi momento se le condizioni di sicurezza non sono accettabili.



## LEGENDA



**Livello tecnico basso:** non sono richieste particolari abilità.

**Impegno fisico basso:** percorso inferiore alle 2 ore (esclusi briefing, navette e preparazione) poco faticoso; adatto a persone sedentarie e in buona salute.



**Livello tecnico medio:** le abilità richieste sono nella media; capacità di muoversi su sentieri sconnessi.

**Impegno fisico medio:** percorso di solito inferiore alle 3-4 ore (esclusi briefing, navette e preparazione), adatto a persone attive e in buona salute.



**Livello tecnico elevato:** sono necessarie pratica, capacità di muoversi con sicurezza su sentieri sconnessi e una minima conoscenza e capacità di utilizzo di tecniche specifiche (in base all'attività).

**Impegno fisico elevato:** percorso di solito inferiore alle 4-6 ore (esclusi briefing, navette e preparazione), adatto a persone mediamente sportive e in buona salute.



**Livello tecnico esperti:** sono necessarie autonomia tecnica specifica e conoscenza approfondita di manovre e procedure di emergenza; buona attitudine a supportare un compagno in difficoltà; discreta esperienza sul campo; ottima capacità di prevedere ed evitare pericoli potenziali.

**Impegno fisico elevato:** percorso di solito superiore alle 6-8 ore (esclusi briefing, navette e preparazione), adatto a persone sportive, mediamente allenate e in buona salute.