

# #SEGUI LA VOLPE



VISITE GUIDATE  
ED EVENTI  
AUTUNNO 2020



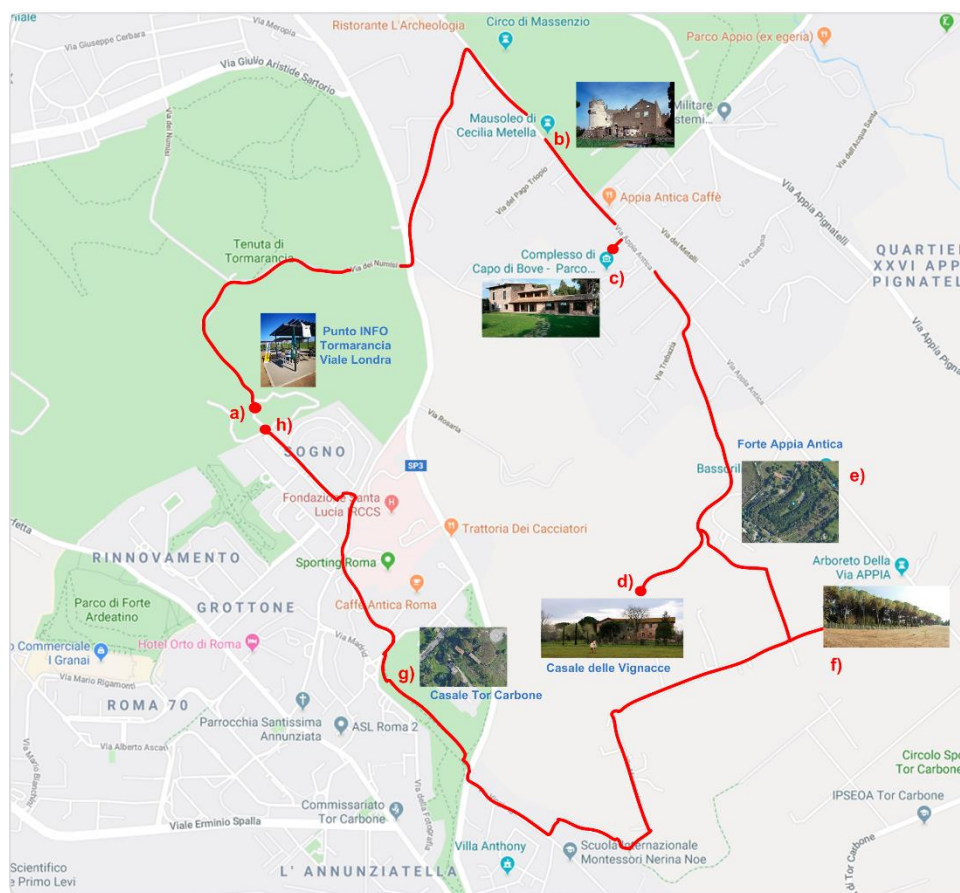
Trekking naturalistico

## DA TOR MARANCIA A TOR MARANCIA, PASSANDO PER L'APPIA ANTICA

Passeggiata autunnale in una delle zone più belle del Parco dell'Appia Antica, tra natura, archeologia e storia.

### PERCORSO

	Partenza Punto Informativo
a)	Appia Antica Viale Londra - Parco Tor Marancia AFA2
b)	Mausoleo di Cecilia Metella
c)	Complesso Capo di Bove
d)	Casale delle Vignacce
e)	Forte Appio
f)	Arboreto della Via Appia
g)	Casale di Tor carbone
h)	Rientro AFA 2 Tor Marancia



Soste "tecniche" - Capo di Bove e Casale delle Vignacce

Il percorso ha una lunghezza di 8Km e si svilupperà su strade sterrate, asfaltate o con sanpietrini/basolato romano - Si raccomanda di utilizzare calzature e vestiario idonei all'escursione

Partenza ore 09:45 – Rientro previsto ore 13:30

Infopoint – **Parco AFA2 Tor Marancia**

Ingresso da Viale Londra

**Prenotazione obbligatoria:**

[cdqgrottaperfetta@gmail.com](mailto:cdqgrottaperfetta@gmail.com)

(max 30 partecipanti)



Per partecipare occorre acquistare la Carta Amici del Parco al costo di 5 euro. La Carta Amici permette di partecipare alle visite promosse dal Parco ed inserite nei [Programmi di Primavera e d'Autunno](#). Inoltre permette di ottenere sconti per la partecipazione ad altre attività (spettacoli, corsi, laboratori per bambini); di partecipare ad eventi esclusivi; di avere riduzioni sul costo di servizi vari presso operatori che espongono l'adesivo "Struttura amica del Parco".

Nota bene: per partecipare alle visite guidate occorre la Carta Amici del Parco. Eventuali ingressi ai monumenti sono a carico dei partecipanti. Il Programma completo visite guidate Segui la volpe autunno 2020 al Parco Regionale dell'Appia Antica è su [www.parcoappiantica.it](http://www.parcoappiantica.it)



PARCO  
REGIONALE  
DELL'APPIA  
ANTICA

[www.parcoappiantica.it](http://www.parcoappiantica.it)  
#seguilavolpe



## REGOLE PREVENZIONE COVID-19

### POSSO PARTECIPARE ALLA CAMMINATA?

1. **NO, SE** prima di una escursione si lamentano **sintomi di infezioni respiratorie** (febbre, tosse, raffreddore).
2. **NO, SE, nei 15 giorni precedenti** l'escursione, hai avuto **contatti con persone affette da COVID19**.
3. **NO, SE** non hai **prenotato preventivamente la partecipazione all'escursione**, in quanto le misure di sicurezza per escursioni vengono organizzate in base al numero dei prenotati.

### COME DEVO ORGANIZZARMI PER PARTECIPARE ALLA CAMMINATA?

4. **Devi avere sempre con te** più di una mascherina e soluzione alcolica disinfettante.
5. **Devi essere autosufficiente** per quanto riguarda cibo e acqua.
6. **L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per il rispetto delle condizioni di sicurezza. I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi.**

### CHE DISTANZE DEVO TENERE DAI COMPAGNI DI CAMMINATA?

8. Con i propri compagni di escursione devi mantenere **sempre** la distanza di sicurezza di **almeno 1 metro di raggio (poco più di un braccio)**, che andrà ad aumentare durante la camminata.
9. Durante la camminata, devi mantenere la distanza di sicurezza di **almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più)** - la respirazione si fa più profonda e vigorosa durante l'attività motoria.

### COSA POSSO FARE PER RIDURRE I RISCHI?

11. **Non toccarti occhi, naso e bocca.**
12. **Indossa sempre la mascherina**, meglio se chirurgica.
13. **Porta sempre con te più di una mascherina.**
14. Durante la tua esperienza della camminata **igienizza spesso le mani.**
15. **Igienizza bene le mani con soluzione alcolica disinfettante** secondo le indicazioni COVID-19 prima di manipolare cibo o bevande che andremo ad ingerire durante l'escursione.
16. **NON è necessario utilizzare guanti monouso durante l'escursione**, possono restituire un falso senso di sicurezza e farci dimenticare la corretta igiene delle mani. Se si utilizzano le **bacchette** per la camminata, **usa sempre le tue**, o al massimo utilizzare quelle del proprio coniuge/convivente.
17. **Evitare di affollarsi nei momenti di stazionamento o in prossimità di una strettoia.**
18. **Non scambiare cibo e/o bevande con i compagni di escursione.**
19. **Utilizza sempre e solo la tua borraccia.**
20. **Manipola e utilizza solo il tuo smartphone.**
21. **Informati** sulla difficoltà del percorso e considera con prudenza la tua **forma fisica**, dopo un periodo di inattività potresti non essere così preparato come pensi.