



Parco Archeologico
e Paesaggistico
della Valle dei Templi
di Agrigento



parco valle dei templi agrigento

archeotrekking nella Valle dei Templi

Un'occasione per conoscere la Valle dei Templi e il Parco Archeologico in modo attivo e originale, coniugando perfettamente natura e storia. un itinerario di grande impatto emozionale lungo il filo dei secoli, che consentirà un contatto diretto con le origini culturali di questa antica e bellissima Valle patrimonio dell' Unesco.

1°: CIRCUITO IPOGEO GIACATELLO .KOLYMBETYRA-VULCANO TOUR

2°: CIRCUITO EDIFICI PUBBLICI(GYMNASIUM-BOULETERYON-TEMPIO ROMANO- CARDO -TEMPIO CONCORDIA)

3°: CIRCUITO PORTE E FORTIFICAZIONI(I-II Porta-Torrione Giunzione-III-IV-V -Kolymbetra-Vulcano-VI-VII)

4°: CIRCUITO TEMPLI (Vulcano-Giove- Ercole-Concordia-Giunone) -TEMPLES TOUR

Quote per persona (minimo 4 partecipanti)

Stagionalità

Sistemazione

quota

01/01 - 31/12

Hotel/B&B 3 stelle

€ 495,00

Quotazione per ponti e festività ed individuali (min.4) su richiesta

LA QUOTA COMPRENDE

- 5 notti in Hotel di categoria 3 stelle in trattamento di mezza pensione.
- tutti i biglietti di ingresso ai siti indicati.
- pranzi al sacco a base di prodotti tipici locali.
- trasferimenti in bus in/out.
- guide ambientale-escursionistica per tutta la durata dell'itinerario.
- Assicurazione mediconestop.

LA QUOTA NON COMPRENDE

- trasferimenti di inizio e fine soggiorno-- bevande ai pasti - - le mance, gli extra e quanto non espressamente indicato ne "la quota comprende".

NOTE: gruppi minimo 4 persone / max 15 persone.

QUOTA DI ISCRIZIONE € 15,00 A PERSONA

Informazioni sulla Valle dei Templi

ITINERARI (F) Individuali

Per queste escursioni il punto d'incontro/partenza e di arrivo, è presso la biglietteria della Valle dei Templi(Porta V^)

1°: CIRCUITO IPOGEO GIACATELLO-.KOLYMBETYRA-VULCANO

Totale movimento Tempo di percorrenza: 2 h e 20 min. - Media mobile/Moving Average 3,2 kmh - Distanza complessiva: 5,2 km.- **Facile**

2°: CIRCUITO EDIFICI PUBBLICI(GYMNASIUM-BOULETERYON-TEMPIO ROMANO-CARDO -TEMPIO CONCORDIA)

Totale movimento Tempo di percorrenza: 1 h e 45 min.- Moving Average 3,8 kmh - Distanza complessiva: 3,4 km. **Facile**

3°: CIRCUITO PORTE E FORTIFICAZIONI(I-II Porta-Torrione Giunzione-III-IV-V -Kolymbetra-Vulcano-VI-VII)

Partenza da Area Tempio di Giunone -Casa Sanfilippo.

Totale movimento Tempo di percorrenza: 2 ore 45 min.- Moving Average 3,2 kmh - Distanza complessiva: 9,5 km **Difficoltà media-**

4°: CIRCUITO TEMPLI (Vulcano-Giove- Ercole-Concordia-Giunone) -TEMPLES TOUR

Totale movimento Tempo di percorrenza: 1 ore 20 min. - Moving Average 3,8 kmh - Distanza complessiva: 3,2 km- **Facile**

QUOTE PER PERSONA :

Itinerari n.°1/2/4: € 30,00

Itinerario n.°3 : € 40,00

Le Quote comprendono: Assistenza dal punto di partenza, rifornimenti(acqua,frutta),trekking guide, materiale informativo. Ingresso Valle dei Templi, se previsto, escluso.



AGRIGENTO TREKKING

La formazione Trekking

**Un buon allenamento per godere il vostro trekking
Very Important un Check up medico prima della stagione di allenamento.**

Il trekking è un ottimo modo per godersi la natura e migliorare la vostra salute. Ci piace il cibo, ma vogliamo anche un cuore forte e sentirci bene. Non ci piace sentirci stanchi dopo aver salito 20 gradini. Molti considerano la salute un "optional" ma questo è un terribile errore. Ogni età è molto avanzata in età, se la vostra salute è un bene che è la ragione per cui si dovrebbe formare il vostro corpo almeno 3 volte alla settimana.

Si va a lavorare almeno 5 volte alla settimana. Si mangia almeno 14 volte alla settimana bene E 'salute meno importante di cibo o poi il tuo lavoro? Se si è ricchi e malati ... beh ... non è così grande. Dovrei preferire di essere povero e sano!

Il trekking è un modo molto bello per addestrare il vostro corpo.-

Il ns. personale si allena in un centro fitness 3 volte alla settimana e fa trekking 2 volte a settimana (di solito durante il fine settimana)

Ma si può andare al centro fitness 2 volte a settimana e trekking una volta alla settimana ...

Se avete un **cardiofrequenzimetro** potete controllare il vostro cuore e migliorare se stessi . L' obiettivo è quello di ottenere una frequenza cardiaca tra il 60 per cento e 85 per cento della frequenza cardiaca massima (per calcolare MHR sottrarre la vostra età da 220). Punto è che, al fine di migliorare il vostro sistema cardiovascolare il cuore deve essere fatto per lavorare di più. È possibile variare il livello di intensità con l'introduzione di intervallo-formazione: ad es.camminare molto velocemente per tre minuti, poi a piedi molto più lentamente per un minuto. Interval training aiuta a stimolare il metabolismo e offre utili i periodi di recupero. Ecco alcuni esempi.

Quando si va escursioni ... cercare di fare qualche salita breve. Voglio dire ... almeno 1.200 piedi (400 mt), salita totale per ogni trekking.

TREKKING ABBIGLIAMENTO

Nel Trekking l'abbigliamento è molto importante. Se si va in spedizione bisogna portare qualcosa di più ma per una escursione di un giorno di trekking, portare con se il minimo indispensabile.

INVERNO:

Durante l'inverno, naturalmente, avete bisogno di qualcosa di più Il Goretex è molto importante. Giacche e pantaloni in Goretex, in caso di pioggia.

ATTENZIONE! 80% delle volte il problema umidità non viene dall'esterno, ma dall'interno in modo ... vestiti bene sono molto importanti, ma devi sapere come usarli. Se fai trekking molto veloce e cominci a sudare, naturalmente l'umidità del mio corpo che soddisfano i Jacket Goretex non sarà in grado di uscire velocemente se arriva la pioggia e la temperatura scende un po 'che l'umidità diventerà condensare e il mio corpo sarà completamente bagnato, anche se ho una giacca in Goretex Super buona causa l'umidità viene dall'interno e non dall'esterno .

Controlla il tuo sudore.

Cosa fare?

Utilizzare un rapido maglietta asciutta e High T traspirante. Se siete in un luogo freddo è possibile utilizzare una lunga camicia in lana tecnica. Stessa cosa per le gambe e poi il Goretex. Quando si cammina si producono caldo in modo che il corpo non può essere troppo coperto. Non indossare troppi abiti, si suda e poi avrete dei problemi. Quando ci si ferma bisogna mettere qualcosa sopra.

MANI: Ci sono un sacco di buoni guanti ... ma se fa molto freddo, l'uso dei guanti in seta sulla pelle e poi vestire un paio di guanti di altri sopra di loro. La seta mantiene il calore molto bene.

CAPPELLO: La tua testa perde il 30% del corpo caldo così ... è molto importante utilizzare un cappello. La lana è la prima soluzione migliore in inverno, d'estate paglia o cotone.

CIPOLLA: vestito come una "cipolla" ... l'Abbigliamento mantiene il vostro corpo ad una temperatura relativamente costante. Quando il tempo è freddo e umido, tale abbigliamento serve per aiutarti a mantenere il calore del corpo intrappolando aria e da tenere fuori vento e acqua. Strati di vestiti tengono al caldo intrappolando aria. Inoltre, essi consentono flessibilità nel mantenere il corpo ad una temperatura confortevole, consentendo di aggiungere strati impedendo il surriscaldamento e la forte sudorazione.

STRATO BASE : coprire tutto il corpo una volta con un sottile strato di polipropilene, seta o lana a stoppino (trasporto), l'umidità forma la pelle: calze, mutande lunghe, guanto, passamontagna.

ESTATE

In estate il caldo delle nostre zone è abbastanza secco e forte, pertanto si consigliano abiti leggeri e scarpe da trekking adeguate. Molto più facile ... veloce camicia a secco e ad alta traspirazione, pantaloni corti, una giacca di emergenza, un buon cappello per il sole e andare ...