



REGOLAMENTO

1. L'accesso alle strutture, al rifugio e ai percorsi è riservato esclusivamente ai soci Habilis.
2. Comportamenti non corretti o azioni potenzialmente pericolose possono comportare la revoca della tessera di socio.
3. L'utilizzo dei percorsi e delle strutture è consentito solo nel contesto di corsi o stage programmati dallo staff.
4. All'interno di questa area si dovrà avere un comportamento eco-compatibile; divieto assoluto di lasciare qualsiasi oggetto o elemento nei boschi e nei prati; divieto di fumare e di accendere fuochi al di fuori delle esercitazioni.
5. L'utilizzo del rifugio dev'essere rispettoso degli ambienti interni non provocando nessun tipo di danno e la conduzione sarà autogestita dai soci che usufruiranno della struttura.
6. L'area boulder (climb) potrà essere utilizzata da associazioni o club convenzionati con Habilis.
7. Divieto di taglio di piante, raccolta di fiori, disturbo o caccia di animali nell'area.

CONTATTI

SEGRETERIA
info@habilisgenova.it

PRESIDENTE
Amigo Gualinetti 3358312400

DIRETTORE OUTDOOR
Gerardo Fornaro 3479679819

DIRETTORE SURVIVAL
Fabio Mariani 3405229237

NUMERI UTILI

SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO 118

VIGILI DEL FUOCO 115

PRONTO SOCCORSO 118

GUARDIA FORESTALE 1515

PROTEZIONE ANIMALI 010 5531696

PERCORSI A PIEDI:

- 1 SENTIERO BLU**
FACILE CAMMINATA DI 1 KM CIRCA, INTORNO AL NOSTRO CAMPO BASE.
DISLIVELLO: 60 MT. CIRCA
TEMPO: 15 MIN.
CONSUMO: 50 KCAL CIRCA. (CON ANDATURA MEDIA)
- 2 ECO TREK**
CAMMINATA DI 2,2 KM, CON POSSIBILITA' DI AVVISTAMENTO ANIMALI E ATTRAVERSAMENTO BOSCHI DI QUERCE, CASTAGNI E FRASSINI.
DISLIVELLO: 120 MT. CIRCA
TEMPO: 30 MIN. CIRCA.
CONSUMO: 105 KCAL CIRCA (CON ANDATURA MEDIA)
- 3 SENTIERO CIAE'**
CAMMINATA DI 4,5 KM CIRCA (ANDATA E RITORNO), CON SVOLGIMENTO DEL PERCORSO ANCHE LUNGO IL SENTIERO BOTANICO CHE RAGGIUNGE IL PONTE MEDIOEVALE DI CIAE' E DEL SUO BORGO ABBANDONATO.
DISLIVELLO: 300 MT. CIRCA
TEMPO: 1 ORA E 30 MIN. CIRCA.
CONSUMO: 315 KCAL CIRCA (CON ANDATURA MEDIA)
- 4 TREK ALTA VIA**
SENTIERO DI COLLEGAMENTO PER RAGGIUNGERE L'ALTA VIA DEI MONTI LIGURI IN PROSSIMITA' LOCALITA' SELLA. CIRCA 3,5 KM, ANDATA E RITORNO.
DISLIVELLO: 300 MT. CIRCA
TEMPO: 1 ORA E 30 MIN. CIRCA.
CONSUMO: 260 KCAL CIRCA (CON ANDATURA MEDIA)
- 5 MONTE CARREO**
SENTIERO DI 5,5 KM (ANDATA E RITORNO) CHE RAGGIUNGE IL MONTE CARREO (MT. 570) CON BUONE VEDUTE. POSSIBILITA' DI PERCORRERLO CON MTS.
DISLIVELLO: 200 MT. CIRCA
TEMPO: 1 ORA E 40 MIN. CIRCA.
CONSUMO: 390 KCAL CIRCA (CON ANDATURA MEDIA)

E' POSSIBILE VISIONARE QUESTI PERCORSI SULLA CARTINA DEI SENTIERI DELLA ZONA.

1 RIFUGIO
PERNOTTAMENTO E USO CUCINA ESCLUSIVO PER I SOCI HABILIS

2 CAMPO RADUNO
RITROVO E START POINT

3 LAB. PRIMITIVO
ACCENSIONE FUOCHI, COSTRUZIONE UTENSILI E TECNICHE SURVIVAL

4 LAB. CERAMICHE
ZONA COTTURA CERAMICHE

5 CAMPO DI TIRO
PER ARCO, LANCE E CERBOTTANE

6 CAMPO EQUILIBRI
AREA ATTEZZATA PER ADDESTRAMENTO E AGILITA' CORPOREE

7 AREA BOULDER
CLIMB AREA E SCUOLA DI ARRAMPICATA

8 AULA PALESTRA
SALA PER STRETCHING, YOGA-MEDITAZIONE AULA DIDATTICA - PROIEZIONI VIDEO

9 EXTREME TRAIL
PONTI TIBETANI, ARRAMPICATA ALPINISTICA, PERCORSO SOTTERRANEO, TREE CLIMBING

10 ECO TREK
MINI-TREKKING DI CIRCA 2 KM CON DEVIAZIONE VETTA MONTE TULLO

11 ORIENTERING
PERCORSO DI ORIENTAMENTO DIDATTICO

12 MIMETIC SHED
CAPANNO PER AVVISTAMENTO ANIMALI

13 CAMPO ALTO
AREA DESTINATA A BIVACCHI TEMPORANEI AUTOCOSTRUITI

14 SENTIERO BLU
PASSEGGIATA SOFT E PERCORSO PER MISURAZIONI FISICO-ATTIDUNALI



realizzazione grafica

LA QUINTA DEL LUPO
www.quintadelupo.it
via Sestini 483, Genova 10120
010 536243 - 3387029112