

### **PROPOSTA 3: RAFTING “SOFT” + URBAN TREKKING**

**DURATA: 1 GIORNO**

#### **RAFTING “SOFT” - AVVENTURA SUL FIUME LAO**

Il Rafting Soft è un’esperienza avventurosa e sicura lungo il fiume Lao. Il modulo è pensato per introdurre gli studenti al rafting in un contesto naturale mozzafiato, adatto a tutti i livelli.

##### **Programma:**

Ore 09:30: Ritrovo presso la sede di Lao Rafting e preparazione.

Ore 10:00: Partenza per il Rafting Soft (4 km, circa 1 ora).

Ore 11:30: Fine dell’attività, cambio abiti e tempo libero.

Ore 13:00: Pranzo al sacco presso la sede di Lao Rafting o ville comunali adiacenti.

**Attrezzatura fornita:** muta, giacca ad acqua, aiuto al galleggiamento e casco protettivo.

**Abbigliamento consigliato:** costume da bagno o intimo da indossare sotto la muta, scarpe da ginnastica da poter bagnare, cambio completo di vestiti e scarpe, asciugamano ed occorrente per la doccia.

#### **URBAN TREKKING – ESPLORA E SCOPRI LAINO BORGO**

Urban Trekking è un’attività dinamica che permette di esplorare le bellezze del centro storico di Laino Borgo comprendendone la storia e la cultura che lo caratterizzano. Il modulo si svolge nei piccoli vicoli del centro storico di Laino Borgo, accompagnati da una guida ambientale escursionistica.

##### **Programma:**

Ore 14:30: Spiegazione delle attività di Orienteering

Ore 15:00: Gara di Orienteering nei vicoli del centro storico di Laino Borgo.

Ore 17:00: Fine delle attività.

**Attrezzatura fornita:** Mappe topografiche. **Abbigliamento consigliato:** Abbigliamento sportivo, adatto al contesto urbano.

**Costo a persona: € 35**