



DAL 01 AL 08/07/23

VAL GARDENA TRENTINO ALTO ADIGE TREKKING EXPERIENCE

Un viaggio in Val Gardena dal 1 al 8 luglio 2023, ricco di esperienze ed emozioni, tra natura, trekking, yoga all'aperto, storia, arte, cucina e tradizioni.

La Val Gardena è un vero e proprio Paradiso in terra per gli amanti del trekking e si trova direttamente ad un passo dal cielo ...L'estate è indubbiamente il periodo migliore dell'anno per scoprire le Dolomiti .. Patrimonio Mondiale dell'UNESCO.

..non solo trekking, visiteremo borghi fiabeschi, praticheremo Yoga e meditazione all'aperto con il suono della natura ed il profumo di erbe e fiori.

.. Una pace che solo il contatto con la natura può donarti.

Attività adatta a tutti, evento riservato ai soci Federtrek



Per info e prenotazioni

olistic.trekking@gmail.com

Whats App 3357761035



Cosa Portare:

- ✓ Scarponi da trekking
- ✓ Abbigliamento a strati
- ✓ Giacca antipioggia
- ✓ 1,5 litri d'acqua
- ✓ Bastoncini da trekking

Accompagnatori:

Marco Sanna – AEV ed Insegnante Yoga
Laura Guadagnini – Insegnante Yoga

Info & Prenotazioni

Via WhatsApp, o mail indicando nome, cognome dei partecipanti, sarete ricontattati

W.A. 3357761035

Mail: olistic.trekking@gmail.com

Data attività

Da Sabato 1 luglio 2023 a Sabato 8 luglio 2023

Partenza e Punto di Ritrovo:

sabato 1 luglio 2023 ore 6.20 Stazione ferroviaria Roma Termini

Rientro:

sabato 8 luglio 2023 – orario previsto rientro stazione Roma Termini ore 18.10

TESSERA FederTrek obbligatoria: € 15 (durata 365 gg)

Quota di partecipazione € 1.640,00 prenotazioni entro il 20/04/2023

Modalità Pagamento: n.4 rate come appresso descritto: euro 410,00 il 31/01/2023

euro 410,00 il 28/02/2023 – euro 410,00 il 31/03/2023 – euro 410,00 il 20/04/2023

LA QUOTA INCLUDE: Treno Freccia Argento A/R Roma Termini – Bolzano, 8 giorni con 7 pernotti in camere doppie o triple in garni (i nostri B&B) con colazione inclusa + 7 cene incluso le bevande (1/2 l. acqua e ½ l. vino), quote per organizzazione, logistica, e assistenza delle guide accreditate per tutta la durata del soggiorno, uso illimitato per 6 gg di tutti gli impianti di risalita della Val Gardena (17 impianti), tessera autobus per tutta la val Gardena, noleggio Bus privato A/R con conducente per il transfer dalla stazione di Bolzano a Santa Cristina di Valgardena, Trekking e Yoga come da programma, Gestione pratica con tour operator convenzionato Inforidea **Assicurazione RC viaggio e tassa di soggiorno.

LA QUOTA NON INCLUDE: il pranzo (che solitamente avverrà in un rifugio o baita), mance, spese personali, ** supplementi per camera singola da quotare a parte, tessera Federtek, tutto quanto non espressamente menzionato nel paragrafo “La quota include”

** **IMPORTANTE:** Le quote versate non sono rimborsabili, si consiglia di stipulare Polizza annullamento viaggio da fare separatamente.

Disposizioni anti covid-19

Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza: <http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k>

Cosa Portare:

- ✓ Scarponi da trekking (No scarpe da ginnastica)
- ✓ Portare con sé un capo impermeabile da indossare in caso di pioggia
- ✓ Abbigliamento a strati idoneo alla stagione
- ✓ 1,5 litri d'acqua al giorno
- ✓ bastoncini da trekking

Programma delle attività:

1° giorno Ritrovo con il gruppo ore 6.20 Stazione Roma Termini, partenza ore 6.50 con Freccia Argento, arrivo previsto a Bolzano ore 11,51, Trasferimento in bus privato presso Garnì tre stelle (B&B) a Santa Cristina di Val Gardena 1.428 m s.l.m.—Pomeriggio; Visita Centro storico di Santa Cristina di Valgardena, percorreremo il tracciato della vecchia ferrovia, trasformata ora in una bellissima passeggiata, rientro al nostro Garnì e Yoga all'aperto prima di cena.

2° giorno Raggiungeremo in bus Passo Sella 2.218 m s.l.m. trekking percorrendo l'alta via Friedrich August, sosta e pranzo al rifugio Sandro Pertini 2.300 m s.l.m., ritorno a Passo sella e rientro in bus a Santa Cristina di Valgardena – Trekking facile, totale a/r 9 Km circa, 300 m dislivello positivo, 300 m dislivello negativo.

3° giorno Raggiungeremo in bus Ortisei 1.230 m s.l.m. Utilizzo impianto di risalita fino al Monte Seceda 2.519 m s.l.m. Trekking percorrendo sentieri che vi lasceranno a bocca aperta fino al rifugio Firenze 2.040 m s.l.m., qui pranzeremo, ci rilasseremo con viste panoramiche mozzafiato, rientro in funivia a Santa Cristina di Valgardena – Trekking facile, totale a/r 8 km circa, 90 m dislivello positivo, 450 m dislivello negativo.

4° giorno attraverso l'utilizzo di due impianti di risalita raggiungeremo la città dei Sassi 2.218 m s.l.m. Trekking fino a raggiungere una deliziosa Baita dove pranzeremo, ci rilasseremo, praticheremo Yoga, rientro in Bus nel pomeriggio a Santa Cristina di Valgardena – Trekking facile, totale a/r 6 km circa, 20 m dislivello positivo, 380 m dislivello negativo.

5° giorno Raggiungeremo in bus Ortisei, utilizzo impianto di risalita fino al Mont Seuc da qui partiremo per un Trekking alla scoperta dell'Altopiano più grande d'Europa: L'Alpe di Siusi 1.700 m s.l.m., pranzo in una caratteristica Baita, ritorno a Mont Seuc, discesa in funivia a Ortisei e visita del centro storico, rientro nel pomeriggio in bus a Santa Cristina di Valgardena – Trekking facile, totale a/r 10 Km circa, 280 m dislivello positivo, 280 m dislivello negativo

6° giorno Raggiungeremo in bus Passo Gardena 2.136 m s.l.m. Visita alla suggestiva Chiesetta di S. Maurizio, Trekking fino ad una Baita dove pranzeremo e ammireremo le splendide vette, praticheremo Yoga. Discesa in funivia a Selva di Val Gardena dove visiteremo il centro storico di Selva, Rientro nel pomeriggio in bus a Santa Cristina di Val Gardena. Trekking facile, totale a/r 7 km circa, 280 m dislivello positivo, 380 m dislivello negativo.

7° giorno Raggiungeremo in bus Ortisei 1.230 m s.l.m. Utilizzo impianto di risalita fino all'altopiano del Resciesa 2.103 m s.l.m. Passando per il rifugio Resciesa percorreremo un facile sentiero fino alla croce del Monte resciesa 2.281 m.s.l.m. Pranzereemo in una caratteristica Baita e praticheremo yoga. Rientro nel pomeriggio in bus a Santa Cristina di Valgardena. Trekking facile, totale a/r 8 km circa, 200 m dislivello positivo, 200 m dislivello negativo.

8° giorno ritrovo con il gruppo ore 11.15 trasferimento in bus privato presso stazione ferroviaria di Bolzano, ore 13.12 partenza treno Freccia Argento, arrivo previsto a Roma termini ore 18.10

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

** Gli orari dei treni potrebbero subire variazioni di orario in funzione dei comunicati Trenitalia.

IMPORTANTE. Per la propria e altrui sicurezza è richiesto di avvisare per tempo gli accompagnatori della presenza di eventuali patologie o problematiche, che potrebbero manifestarsi nel corso delle attività.

Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dai partecipanti alla camminata, potranno optare per non accettarne la partecipazione all'attività. Grazie

AVVERTENZE E RACCOMANDAZIONI

- Durante l'evento potrebbero essere effettuate fotografie e riprese video per scopi promozionali e di comunicazione.
Pertanto, avvertire gli Accompagnatori se non si desidera essere fotografati, né di apparire in qualsiasi pubblicazione
- Le attività potranno essere annullate o variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna.
- L'organizzazione si riserva il diritto di aspettare 10 minuti rispetto agli orari indicati, dopo di che il gruppo si sposterà.

