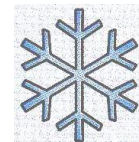




CIASPOLE & YOGA al cospetto del LAGORAI



Protetti dalle rocce porfiriche e della più vasta e meno antropizzata catena montuosa del Trentino e da quelle granitiche del complesso di Cima d'Asta-Cimon Rava, ciaspoleremo in luoghi poco turistici e ricchi di storia e tradizioni locali. I trek faranno da collante fra le pratiche di yoga (per l'occasione adatte anche ai principianti) e viceversa.



NOTE TECNICHE: Percorso per buoni camminatori, di media difficoltà. Durante il w.e., se il meteo è favorevole, verranno effettuate prove pratiche di utilizzo di ARTVA, pala e sonda.



ORGANIZZAZIONE GIORNATE/PERCORSO TREK:

VENERDÌ: Arrivo in albergo, pratica yoga e cena vegetariana.

SABATO: Pratica yoga e trasferimento a M. Mezza. Trek: Prati di M. Mezza (m 1150), Col delle Bagole (m 1454), Cima La Presa (m 1660), Prati di M. Mezza. Opzionale: proseguimento fino a Cinte Tesino. Ore di cammino 5. Dislivello m 600. Difficoltà: media.

Rientro, pratica yoga e cena vegetariana.

DOMENICA: Pratica yoga. Trek: Camping Val Malene (m 1123), M.ga Tolva (m 1561), Camping Val Malene. Ore di cammino 5. Dislivello m 450. Difficoltà: media.



CARTOGRAFIA UTILIZZATA: Carta Kompass 1:25.000 foglio 626 "Catena del Lagorai - Cima d'Asta"

BIBLIOGRAFIA: L. Comunian e D. Perilli, "Escursioni in Lagorai e Cima d'Asta", Ed. IdeaMontagna, 2017



RITROVO E PARTENZA: Ritrovo a Bologna ore 14.30 parcheggio Caserme Rosse, via Saliceto angolo Corticella (bus 27) con auto proprie. Secondo ritrovo al bar del Camping Castel Tesino ore 17.30.



VIAGGIO: autostrada A13 fino a Padova Sud, SS47 uscita Serafini/Grigno, SP75 fino a Castel Tesino. Km 210 e 3 ore circa. Ritorno: stesso percorso a ritroso con rientro domenica sera, ore 20 ca.



MEZZI DI TRASPORTO: auto proprie (NB: indicare la disponibilità della propria auto al momento dell'iscrizione).



EQUIPAGGIAMENTO INDISPENSABILE:

ABBIGLIAMENTO: Ciaspole (noleggiabili in sede su prenotazione), scarponi invernali, ghette, bastoncini, maglia in pile, pantaloni lunghi impermeabili, giacca per la pioggia, 2 paia di guanti, berretto in pile, occhiali da sole, thermos.



EQUIPAGGIAMENTO TECNICO E D'EMERGENZA: Tappetino da yoga, lampada frontale, telo termico, kit primo soccorso.



ALIMENTI: Si consigliano barrette e frutta secca. Sarà possibile farsi preparare un panino prima della partenza.



Accompagna Sergio (sergio.innocente@gmail.com)

pratiche di yoga a cura di **Cinzia Magagni**, insegnante certificata CONI @Centro Natura e Aria yoga

ISCRIZIONE: L'iscrizione è valida al momento del versamento di una caparra di € 50,00 in contanti o con bancomat presso la Sede. In alternativa, si può fare un bonifico su c/c bancario IT44L 03359 01600 10000 0079706 intestato a "Trekking Italia sez. Emilia-Romagna", indicando nella causale il nome del trek e inviando la ricevuta alla Sede via fax o via mail. **QUOTA:** per iscrizioni entro il 28/2 la quota è di € 167,00, per iscrizioni successive la quota è di € 167,00 per

11 o più partecipanti e di € 197,00 da 7 a 10. Chiusura iscrizioni il 20/3. La quota comprende: trattamento 1/2 pensione bevande escluse in chalet con 2 camere doppie, pratiche di yoga, accompagnamento, Artva, pala e sonda (6 euro verranno resi a chi ne è già provvisto), uso di piscina, sauna, bagno turco e palestra.

In caso di condizioni meteo e/o ambientali avverse, e in base all'innevamento dei percorsi, l'accompagnatore si riserva di apportare variazioni al presente programma. Per partecipare è necessario essere soci di Trekking Italia.

Recesso: In caso di disdetta non tempestiva, il Socio perde una parte o l'intera quota come di seguito specificato. La disdetta è da considerarsi non tempestiva se pervenuta a trek confermato o dopo le 18 del 2° giorno antecedente la partenza; nel caso la rinuncia venisse comunicata, indipendentemente dai termini sopra indicati, dopo il pagamento di servizi e trasporti non più rimborsabili, i costi degli stessi verranno integralmente addebitati. L'Associazione, pur attenendosi a quanto previsto, avrà cura di favorire il socio restituendogli quanto eventualmente non preteso dai fornitori per i servizi non usufruiti.

CONTATTI: TEL. 051-222788 - FAX 051-2965990 - Via dell'Inferno, 20/B - 40126 BOLOGNA
PAGINA WEB: <http://www.trekkingitalia.org> - E-MAIL: bologna@trekkingitalia.org
La sede è aperta: da lunedì al venerdì dalle ore 15,30 - 19,30; martedì e giovedì 10,00 - 12,00.