



Il mare in montagna: alla scoperta delle Dolomiti dal 22 al 29 agosto 2015

Una settimana di emozioni immersi in una scenografia naturale mozzafiato.
Per camminare insieme e lasciarci trasportare dal fascino unico di queste montagne

Cosa vedremo e cosa faremo

La nostra base sarà Colfosco, deliziosa località in Alta Badia: da lì partiremo ogni giorno per andare alla scoperta delle valli e dei gruppi dolomitici più affascinanti. Ci ritroveremo al cospetto dei giganti dell'oceano: la fortezza del Sella, il Sassopiatto, il Sassolungo. Per non dimenticare: rivivremo il teatro della Grande Guerra: le Tofane, il Lagazuoi, le Cinque Torri. Cammineremo in un sorprendente paesaggio lunare nel Parco Naturale Puez-Odle, Patrimonio dell'Umanità. Luoghi ideali per praticare anche il Nordic Walking: ci immergeremo nella magia del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies, tra i mille colori dei prati dell'Armentara, ai piedi delle impressionanti pareti del Sasso della Croce.

Note tecniche

- ❖ Difficoltà dei percorsi: E (percorso escursionistico)
- ❖ Dislivelli: fino a 600/700mt in salita
- ❖ Attrezzatura: classica da escursionismo (vedi "Abbigliamento e materiale")
- ❖ Il programma delle escursioni e delle attività sarà valutato di giorno in giorno, in base alle condizioni ambientali e meteo e potrà subire cambiamenti a discrezione delle guide.

Quota e condizioni

Quota di partecipazione: 685€

Supplemento camera doppia uso singola: 120€

La quota comprende: soggiorno in albergo** con trattamento mezza pensione (acqua in caraffa), escursioni guidate (6 giorni), assicurazione medico-bagaglio, accompagnamento professionale, assistenza per l'intero periodo. Corso base di Nordic Walking (a richiesta). Bastoncini per la pratica del Nordic Walking durante la settimana.

La quota non comprende: trasferimento in Val Badia, trasferimenti in loco, spese per impianti di risalita, ingressi musei e tutto quanto non indicato ne "La quota comprende".

Eventuale penale per **annullamento viaggio** (20 giorni ante partenza): 100,00€.

Il trekking si svolgerà con un minimo di 8 persone.

Per informazioni:

Paola Canobbio

✉ paola.canobbio@gmail.com

☎ 340.6831625

www.rupicapra.it

Per informazioni e prenotazioni:

Barbara Di Corrado

Agenzia Viaggi WILD TRAVEL

☎ 031.931186 Fax: 031.3532123

✉ veniano@lemarmotte.it



Ti aspetto!

Paola

> Accompagnatore di Media Montagna
(Collegio Guide Alpine della Lombardia)
> Istruttrice di Nordic Walking (Scuola
Italiana Nordic Walking)



ABBIGLIAMENTO e MATERIALE

"In montagna il tempo cambia velocemente!" Quante volte abbiamo sentito questa espressione....

Per vivere nel migliore dei modi le escursioni in montagna è importante vestire con un abbigliamento adeguato, che consenta di stare bene sia nelle belle giornate (in cui si deve prestare attenzione soprattutto ai raggi UV e alla traspirazione), sia quando il meteo cambia, magari repentinamente, e pioggia e vento hanno la meglio.

Come vestirsi

In montagna la cosa migliore è adottare un abbigliamento "a cipolla", cioè a strati sovrapposti.

Consigliamo quindi:

- ❖ t-shirt con maniche corte e t-shirt con maniche lunghe (quelle sintetiche, "tecniche" hanno il vantaggio di essere traspiranti ed asciugano in fretta)
- ❖ un pile leggero ed uno medio-pesante
- ❖ giacca impermeabile (il "guscio" antipioggia) e antivento (es. Goretex o simile)
- ❖ pantaloni lunghi e corti
- ❖ calze da trekking
- ❖ guanti
- ❖ cappello da sole (e un berretto caldo: è estate ma non si sa mai...)
- ❖ scarponi da trekking, preferibilmente traspiranti e impermeabili (es. Goretex o simili)

Cosa portare

- ❖ Per le escursioni giornaliere è sufficiente uno zaino da 25/30lt (con copri-zaino per mantenere asciutto il contenuto in caso di pioggia)
- ❖ occhiali da sole, crema da sole ad alta protezione, stick per le labbra
- ❖ borraccia
- ❖ i bastoncini telescopici consentono di scaricare parte del peso dalle spalle: non sono indispensabili ma se si è abituati ad usarli sono sicuramente un valido aiuto
- ❖ kit di pronto soccorso (ricordiamoci sempre i cerotti per le vesciche e un cerotto di carta ottimo per prevenirle)
- ❖ farmaci personali
- ❖ utili: coltellino, macchina fotografica, binocolo, pila frontale
- ❖ consigliamo infine barrette energetiche, frutta secca, sali integratori

Note organizzative

- ❖ Il trasferimento in Val Badia è con mezzi propri.
- ❖ Altre indicazioni logistiche (come raggiungere la località, albergo, orario di ritrovo) saranno fornite prima della partenza.