

LASCIATI TRASPORTARE...



Attività gratuite con istruttore

Dal 29 giugno al 14 settembre

Tutte le attività hanno luogo al Ciampedie, raggiungibile con la Funivia da Vigo di Fassa o con le seggiovie da Pera di Fassa.

Impianti di risalita a pagamento

**Si consiglia abbigliamento
e calzature adeguate**

NEW DIGIMAP



VIVI LA MONTAGNA 2025



Dal Ciampedie partono ben **3 sentieri tematici** con tabelle descrittive ludico-didattiche:

1

Sentiero della Foresta

(sentiero n. 540)

Partenza: Ciampedie

Meta: Gardeccia

Lunghezza: 2.700 m.

Tempo di percorrenza:
ore 1,45 ca.

Tabelle didattiche in tre lingue
(italiano, inglese e tedesco):

ARGOMENTI

l'albero e l'acqua • **la montagna e le rocce** • le radici degli alberi • **quanta vita sotto terra!**

• quanto sono lunghe le radici degli alberi • **il mondo del bosco** • quanti anni hanno questi alberi? • **il lungo viaggio del pino cembro** • il racconto del piccolo cirmolo • **l'albero sul sasso** • quanta buona aria! • **i messaggi della ceppaia** • la resina • **sul sasso il cammino della vita** • perché i rami bassi delle piante perdono le foglie e si seccano? • **la ferita del fulmine** • i licheni sulla corteccia • **il bosco è la casa degli animali** • il silenzio e i suoni del bosco • **l'albero e la terra** • l'utilizzo del bosco

2

Te Coa de la Schieratola

(nella tana dello scoiattolo)

Partenza: Ciampedie,
passando sotto la seggiovia

Pian Pecei-Ciampedie

Meta: Ciampedie (giro
circolare)

Lunghezza: 1.200 m.

Tempo di percorrenza: 1 ora

Otto tabelle in larice dipinte a mano. Il sentiero è circolare lungo il bosco che attornia il pianoro del Ciampedie.

Le tabelle, ti accompagnano lungo la storia e le abitudini di questo simpatico animalletto.

ARGOMENTI

ciao, mi chiamo Schieratola • **il mio bosco è ricco di larici** • ho abitudini diurne • **ti presento le mie amiche formiche** • da qui inizia la casa della mia numerosa famiglia • **qui dove il sole picchia di più** • su questi splendidi alberi ricchi di fronde • **se non mi hai visto è perché sono sempre in movimento**

3

Sentiero delle leggende

Partenza: Pian Pecei (arrivo della seggiovia Vajolet 2 o discesa dal Ciampedie con seggiovia Pian Pecei Ciampedie)

Meta: Gardeccia

Lunghezza: 2.000 m circa

Tempo di percorrenza:
45 minuti

Tabelle sulle leggende di Re Laurino: da Pian Pecei si seguono i cartelli bianchi e rossi che indicano il "Sentiero delle Leggende".

Lungo il percorso si potranno scoprire le sei meravigliose leggende che lo caratterizzano, ognuna dedicata a un luogo e a una storia.

ARGOMENTI

- Gli stregoni dei mugoni
- Gordo e Vinella
- L'enrosadira
- Il lago d'Antermoia
- Re Laurino e la leggenda delle rose

LUNEDÌ
Ore 9.30

NORDIC WALKING/TREKKING (Kneipp sotto le cime dolomitiche)

- **Partenza alle ore 9.30 dal Ciampedie.**

Escursione verso il Gardeccia con apprendimento della tecnica del Nordic Walking e della camminata in montagna.



Il Nordic Walking è una fantastica disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness. È l'esercizio perfetto per ottenere una semplice riduzione di peso senza affaticare le articolazioni.

Con la nostra guida, non solo imparate a camminare correttamente con i bastoncini, ma proverete l'esperienza di un percorso di idroterapia tra i ciottoli del ruscello e sotto le cime dolomitiche.

Forza e coraggio, toglieatevi gli scarponi, i calzini e immergete i vostri piedi nell'acqua del ruscello! Camminando sulle pietre e tra i canti della natura, proverete subito un sollievo terapeutico. Vi farà da sfondo lo scenario dolomitico e oltre al benessere del corpo, scoprirete armonia nella vostra essenza.



MARTEDÌ / DOMENICA
Ore 10.15

“TE COA DE LA SCHIERÀTOLA”

(Nella tana dello scoiattolo)

- **Partenza alle ore 10.15 dal Ciampedie.**

Facile gita di 2 ore circa, adatta a tutti dove oltre ad ammirare e conoscere il bosco e le sue piante, entreremo proprio dove vivono gli scoiattoli.

L'habitat naturale dello scoiattolo è rappresentato da boschi e foreste sia di conifere sia di latifoglie. Si può spingere anche fino a quote di 2.000 m s.l.m. Ha abitudini diurne e passa la notte all'interno di cavità di alberi, è un animale arboricolo, abile saltatore. Si nutre di noci, gemme, germogli, ghiande, funghi e frutta, ma può completare la sua dieta con piccoli animali, uova, insetti. Fanno cospicue scorte di cibo durante la stagione estiva, immagazzinandole in dispense ben nascoste, per poi attingerne nei periodi di scarsità (salvo dimenticarsene, collaborando così alla disseminazione delle piante).



TUTTI I MARTEDÌ DI LUGLIO E AGOSTO

LABORATORIO DI CIRCO DOLO-MITICO

- **Ore 14.30 località Ciampedie c/o Baby Park** (attività gratuita, ingresso al parco a pagamento)

Guidato dai giocolieri di **Circensema** puoi sperimentare le mille discipline del circo. Tra le vette del Catinaccio voleranno palline, fazzoletti, diabli e una miriade di attrezzi variopinti! Gioca, sperimenta, impara e divertiti; il sorriso è assicurato.



PARTECIPA AL CONCORSO DIPINGI UNA SEGGIOLA

Disegna quello che più ti è piaciuto vedere o conoscere durante la gita o il laboratorio di circo e consegna il tuo disegno alla guida o presso le casse di Vigo o di Pera. I tre disegni più rappresentativi andranno a decorare rispettivamente 3 seggiole delle Vajolet.

MERCOLEDÌ
Ore 9.15

NON SOLO MONTAGNA ..RAGAZZI! ORIENTEERING

(La lanterna delle Vivane)

- Ritrovo ore 9.15 al Ciampedie



Le Vivane nelle leggende ladine sono delle bellissime donne con tratti umani ma anche caratteristiche che hanno del soprannaturale.

Molte sono le leggende legate a queste mitiche figure, ma noi ci limitiamo oggi a recuperare nel bosco le loro lanterne.

Sfida a squadre, a ciascuna squadra verrà assegnato un colore, una bussola e la direzione in gradi, si partirà contemporaneamente per destinazioni diverse.

***La squadra che troverà tutte le lanterne delle vivane
sarà premiata con una discesa con la fly-line!***



ALTRE ATTIVITÀ A PAGAMENTO CON PRENOTAZIONE

- Ogni mercoledì dall'11 giugno al 24 settembre
IL CATINACCIO E LE TORRI DEL VAJOLET

Trekking panoramico nel cuore del Catinaccio fino ai Rifugi Vajolet/Preuss. Rientro attraverso il Sentiero delle Leggende con vista mozzafiato sulle Dolomiti.

GIOVEDÌ
Ore 9.00

PILATES CON ELISA

(con prenotazione - costo € 15.00)

CIAMPEDIE/PRA MARTIN

LUGLIO: **3 - 7 - 24** - AGOSTO: **7 - 21 - 28**

- Ritrovo alle ore 8.45 alla cassa della Funivia a valle

Elisa Penna, originaria di Goito (Mantova), si è trasferita in montagna per amore, ma è stato il pilates a trasformare la sua vita. Dopo anni di passione per lo sport e la danza, ha trovato in questa disciplina la chiave per raggiungere un equilibrio profondo tra corpo e mente.

«... il pilates non è solo movimento fisico, è un percorso per riscoprire se stessi, ridurre lo stress e vivere con maggiore consapevolezza», racconta Elisa, che insegna con empatia, adattando ogni lezione ai bisogni individuali dei suoi allievi.



TUTTI I GIOVEDÌ DI LUGLIO E AGOSTO

LABORATORIO DI CIRCO DOLO-MITICO

- Ore 14.30 località Ciampiedie c/o Baby Park (attività gratuita, ingresso al parco a pagamento)

Ciapa la Montagnola (acchiappa la marmotta): gioca e immedesimati nei personaggi del bosco incantato del Ciampiedie, sfodera le abilità della marmotta, dello scoiattolo, dell'aquila, della volpe, del cacciatore e del guardaboschi. Ce la farai a salvare le marmotte disperse?



ALTRE ATTIVITÀ A PAGAMENTO CON PRENOTAZIONE

- Ogni giovedì dal 12 giugno al 25 settembre
LA GRANDE TRAVERSATA DEL LAGO ANTERMOIA
Spettacolare traversata della Val Duron nel cuore del Catinaccio

VENERDÌ
Ore 10.00

FALCONIERE PER UN GIORNO



- Ritrovo ore 10.00 al Ciampedie

Per il falconiere la pratica dell'arte, nella sua accezione più pura non è un passatempo ma uno stile di vita: *"Il falconiere non trascuri l'arte e l'esercizio tecnico, ma si appassioni e perseveri in essa così che, anche quando sarà diventato vecchio, non si dedichi meno a quest'arte poiché tutto procederà da quell'amore che egli avrà verso di essa".*

(De arte venandi cum avibus)

Per un giorno vivi l'emozione di una tradizione secolare e lasciati cullare da un antico sogno medioevale

In caso di maltempo, l'evento potrebbe essere annullato

VENERDÌ 15 AGOSTO L'ATTIVITÀ È SOSPESA



ALTRE ATTIVITÀ A PAGAMENTO CON PRENOTAZIONE

- Ogni domenica dall'8 giugno al 28 settembre
TRAVERSATA DELLA RODA DE VAEI

Camminata panoramica in quota, dalla Roda di Vael fino a raggiungere il Ciampedie.

LUNEDÌ	Ore 9.30 - Nordic Walking/Trekking
MARTEDÌ	Ore 10.15 - Nella tana dello scoiattolo (<i>Te coa de la schieràtola</i>) Ore 14.30 - Laboratorio di CIRCO dolo-MITICO Dipingi una seggiola 
MERCOLEDÌ	Ore 9.15 - Orienteering (La lanterna delle Vivane) Ore 8.45 - Il Catinaccio e le Torri del Vajolet
GIOVEDÌ	Ore 9.00 - Pilates Ore 6.50 - La grande traversata dell'Antermoia Ore 14.30 - Laboratorio di CIRCO dolo-MITICO
VENERDÌ	Ore 10.00 - Falconiere per un giorno (Venerdì 15 agosto l'attività è sospesa)
DOMENICA	Ore 10.15 - Nella tana dello scoiattolo (<i>Te coa de la schieràtola</i>) Dipingi una seggiola  Ore 8.45 - Traversata della Roda de Vael

**VOLA TRA I BOSCHI DI RE LAURINO
CON LA FLY LINE**
VIVI LA MONTAGNA... FINO IN FONDO

ALTRE ATTIVITÀ:

- **DECIMA RASSEGNA MUSICALE**
IL CANTO INCANTATO - "L'eco del bosco"
Domenica 27 luglio - Ciampedie ore 14.30
- **SALUTO ALL'ALBA**
Giovedì 21 agosto - Pra Martin ore 6.00

- **FRAMMENTI DI STELLE/TRAMONTO SULLA RODA**
Con il **Gruppo Astrofili di Fiemme**
Martedì 19 agosto
Funivia aperta dalle ore 20.30 alle 23.00



Catinaccio Impianti a Fune S.p.a.
38039 Vigo di Fassa - Sèn Jan (TN)
Tel. +39.0462.763242
info@catinacciadolomiti.it
www.catinacciadolomiti.it



Catinaccio Funivie

catinaccio.rosengarten