

NORDIC WALKING/TREKKING

LUNEDI'

NORDIC WALKING/TREKKING

(kneipp sotto le cime dolomitiche)



Lunedì ore 09.45 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. E' 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, toglietevi gli scarponi e 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 l'armonia della vostra essenza.

Si consiglia abbigliamento e calzature adeguate.

EASY WALKS

MARTEDI' / SABATO

TE COA DE LA SCHIERÀTOLA

(nella tana dello scoiattolo)



Partenza alle ore 10.15 dal Ciampediè.

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).

Si consiglia abbigliamento e calzature adeguate.

GEOLOGY

GIOVEDI'

GEOLOGIE LEGGENDE E STORIA

(sulla scia del diavolo delle dolomiti "TITA PIAZ")



Arrivo per le 12:30 al Vajolet e sosta per il pranzo (facoltativo al sacco o ai due rifugi "Vajolet" e "Preuss")

Partenza alle ore 09.30 dal Ciampediè.

Attraversando il "sentiero della foresta" ci dirigiamo verso il Vajolet immergendoci nelle leggende e nel processo che i secoli hanno plasmato queste montagne.

Giunti al Gardeccia, proseguiamo sulle orme di uno dei più noti alpinisti italiani, Tita Piazz che nell'estate 1898, non ancora ventenne, entrò nella storia dell'alpinismo con la salita solitaria della Torre Winkler sul Catinaccio. La fama di tale impresa varcò i confini nazionali

Nel 1903 Tita sposò Marietta Rizzi, figlia del gestore del rifugio Vajolet.

Svolse spesso l'attività di guida alpina, accompagnando anche personaggi illustri, tra cui, nei primi anni del Novecento, re Alberto I del Belgio.

Aprì una cinquantina di nuove vie, tra cui 32 nelle montagne della Val di Fassa, 16 sulle Dolomiti orientali e due nel gruppo del Kaisergebirge (Tirolo austriaco).

Tita Piazz fu il principale promotore della costruzione, nel 1933, del Rifugio Re Alberto, posto a quota 2.621 m alla base delle Torri del Vajolet.

Nel 1947, salì per l'ultima volta la torre Winkler, la più amata tra le torri del Vajolet nel gruppo del Catinaccio: erano trascorsi cinquant'anni da quel lontano 1897 quando, non ancora ventenne, aveva raggiunto la vetta per la prima volta.

Morì il 6 agosto 1948 a causa di una banale caduta in bici.

Si consiglia abbigliamento e calzature adeguate.

NATURE

DOMENICA

SAPORI, SAPERE E DINTORNI

Arrivo per le 12:30 al Vael e sosta per il pranzo (facoltativo al sacco o ai due rifugi "Roda di Vael" e "Baita Marino Pederiva")

Partenza dal Ciampediè alle ore 09.00 verso la Roda di Vael per i sentieri o "Vial de le feide" o "Alta via dei Fassani",

Ci inoltriamo nella storia della valle, nella storia ladina, ripercorrendo le tappe della vita rurale prima dell'avvento del turismo.

Dall'agricoltura all'allevamento, il processo che ha modificato la vita contadina, dove suprema era una economia di sussistenza basata principalmente sulla coltivazione di patate, grano e segala. Pian piano, nel corso dei secoli presero piede anche piccoli allevamenti che portarono poi alla trasformazione del latte in pregiati e ora famosi formaggi.

Durante il percorso potremmo ammirare i più bei fiori dolomitici come le stelle alpine, e la nigritella. E non solo, avremmo modo di incontrare anche le marmotte e scorgere i loro molteplici sotterranei, sentire i richiami delle sentinelle e molto probabilmente le potremmo vedere mentre giocano o prendono il sole.

Dalla Roda procediamo comodamente sul largo sentiero Hirzelweg (n. 549) a quota 2200 m. L'itinerario è intitolato a Hirzel, editore di Lipsia appassionato escursionista delle Dolomiti, che ha promosso la realizzazione di questo tracciato pressoché orizzontale. A cento metri ad est suggeriamo di fermarsi per osservare, con un po' di fortuna, le marmotte nel sottostante Vallone di Pasché. Proseguendo raggiungeremo il monumento a Theodor Christomannos, un'aquila in bronzo alta tre metri situata in posizione panoramica sulle Valli di Fassa e d'Ega. In seggiovia torneremo al Passo di Costalunga dove potremmo già ammirare l'imponente residenza estiva della principessa "Sissi", il Grand Hotel Carezza. A valle alle ore 14.28 parte l'autobus della linea Sad, per Vigo di Fassa e Pera di Fassa.

Si consiglia abbigliamento e calzature adeguate.



| | |
|----------|---|
| LUNEDI' | Nordic Walking/Trekking ore 09.45 |
| MARTEDI' | Nella tana dello scoiattolo ore 10.15 (Te coa de la schieratola) |
| GIOVEDI' | Geologia e leggende/storia ore 09.30 |
| SABATO | Nella tana dello scoiattolo ore 10.15 (Te coa de la schieratola) |
| DOMENICA | Sapori, sapere e dintorni ore 09.00 |

ALTRE ATTIVITA':

- **BANCHETTO DI RE LAURINO**

Cena in quota alle ore 19.15

Giovedì 13 luglio

Giovedì 3 agosto

- **2° RASSEGNA MUSICALE**

IL CANTO INCANTATO

Domenica 30 luglio

Ciampediè ore 14.30

- **SALUTO ALL'ALBA**

Mercoledì 23 agosto

Pra Martin ore 06.00

Vivi la Montagna... fino in fondo

Vola tra i boschi di re Laurino con la Fly Line



LASCIATI TRASPORTARE....

VIVI LA MONTAGNA

Attività gratuite con istruttore

Dal 19 giugno all' 10 settembre

Tutte le attività hanno luogo al Ciampediè, raggiungibile in 5' con la Funivia da Vigo di Fassa o in 45' con le seggiovie da Pera di Fassa.

Impianti di risalita a pagamento

Si consiglia abbigliamento e calzature adeguate.

