



## PROGRAMMA MOENA OUTDOOR ESTATE 2020



Le escursioni a piedi si dividono in vari livelli:

**Facile:** camminate con dislivello nullo o minimo adatto a tutti anche a persone più anziane o a bambini piccoli, accessibile anche con passeggino

**Medio/Facile:** camminate ed escursioni di livello facile con un dislivello limitato fino a massimo 400m la cui durata è di circa 3 ore.

**Medio/difficile:** escursioni normalmente di intera giornata un po' più impegnative dal punto di vista dello sforzo fisico e con dislivelli più importanti fino a 700m.

Per tutte le escursioni facili sono consigliate scarpe da trekking o calzature idonee.

Per tutte le **escursioni medio/facili e difficili è obbligatorio indossare le scarpe da trekking e portare uno zaino con bottiglietta d' acqua e giacca antipioggia.**

**Tutte le attività sono a numero chiuso, per tutte è richiesta la prenotazione entro le ore 19.00 iscrivendosi con una di queste modalità:**

- Presso i Moena Outdoor Hotels
- presso lo Sport Check Point Moena
- online [www.fassasport.com](http://www.fassasport.com)

## Lunedì



### Mattino - ALLE SORGENTI DI RE LAURINO **LA RINASCITA DEL BOSCO**

Escursione alla scoperta del bosco con i suoi segreti millenari, le sue leggende, le sorgenti che gli danno vita e che testimoniano la sua rinascita dopo le recenti ferite.

Ritrovo: 09.00 Sport Check Point Moena - rientro: 12.30 circa

Dislivello: 200 m circa

Prezzo standard: 18€, bambini (8-12 anni)

9€ con Val di Fassa Guest Card 16€ adulti, 8€ bambini

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

ETA' MIN 8 ANNI - Livello difficoltà: MEDIO/FACILE - No passeggino solo zainetto da bimbo.

### **NEW!** Pomeriggio **IL BOSCO SENSORIALE**

Provare l'esperienza di camminare a piedi nudi nel bosco per sentirsi connessi con la natura e assaporare tutto il suo benessere rigenerante.

Ritrovo: ore 14.30 loc. Fango/statale Passo San Pellegrino – Durata circa 2 ore

**Attività gratuita per tutti** con iscrizione obbligatoria

Note: ci saranno le guide a dare le istruzioni per il percorso che poi si farà in autonomia

### **ROCK THE MOUNTAIN - LA MIA PRIMA VIA FERRATA – FASSA OUTDOOR**

**con le Guide Alpine** - dal 22/06 al 14/09

Un' esperienza unica per provare l'emozione di conquistare la vetta! Le Guide Alpine vi accompagneranno e vi insegneranno l'approccio alle vie ferrate partendo da quelle più facili e panoramiche in Valle, la Roda di Vael sul gruppo del Catinaccio o la Bepi Zac al Passo San Pellegrino. Altre vie ferrate di livello facile di mezza o intera giornata tutti i giorni su richiesta.

**Ritrovo:** ore 8.00 Sport Check Point Pozza o Moena a seconda della ferrata in programma - Rientro: ore 16.00 circa

Dislivello in salita: circa 700m. Dislivello in discesa: circa 700m

Prezzo standard: 95€ a persona, con Val di Fassa Guest card 90€

**Prezzo Moena Outdoor Hotel: 60€ solo il lunedì.** Nel prezzo è inclusa guida e noleggio kit da ferrata.

Escursione a numero chiuso (max 4/5 persone per guida).

**Note:** utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

ETA' MIN 10 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO

### Tutto il giorno: **SULLE CIME DEL BUFFAURE con le Guide Alpine – RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD**

Alla scoperta del regno del Salvan! Un luogo incantevole che nasconde scorci unici sulle Dolomiti fassane. Le guide ci accompagneranno nel punto più alto del Buffaure, da dove si possono ammirare i gruppi del Catinaccio, Latemar e Sassolungo. Una bellissima passeggiata in cresta ci porterà fino a Sella Brunech (2420m). Da qui le guide sceglieranno la via più adatta per tornare a valle attraverso la famosissima val San Nicolò.

Ritrovo: ore 8.30 alla stazione a valle della cabinovia Buffaure di Pozza di Fassa

Rientro: 15.30 circa

Dislivello salita: 200 m circa – discesa 600 m circa

Livello difficoltà: MEDIO - ETA' MIN. 8 ANNI

**Prezzo: gratuita** - Attività a numero chiuso e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card

**Iscrizione gratuita online attraverso l'app Guest Card**

**Note:** utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

## **Martedì**

### Mattino

#### **NEW! SENTIERI DI PACE: ESCURSIONE "LA GRAN VERA" LE CANNONIERE AUSTRIACHE**

Visita alle postazioni delle cannoniere austriache, alle trincee della prima Guerra mondiale e Osservatorio nella zona di Colvere Alpe di Lusia. Rientro allo Chalet Valbona per il pranzo e meritato relax sulla bellissima terrazza panoramica dove si trova anche la stazione intermedia della cabinovia per il rientro a valle o ulteriore risalita a monte alle Cune (mt 2202).

Ritrovo: 8.30 partenza impianti Alpe di Lusia – Termine escursione guidata: 12.30 circa

**Prezzo promozionale comprende: impianti, pranzo e guida:** 23€ adulti, 15€ 8-16 anni e 10€ (sotto gli 8 anni.) Se in possesso Panoramapass : 15€ adulti, 11€ 8-16 anni e 10€ sotto gli 8 anni  
ETA' MIN. 8 ANNI - Livello difficoltà: MEDIO/FACILE



**TRAVERSATA DEL CATINACCIO Passo Costalunga-Ciampiedie - FASSA OUTDOOR** dal 23/06 al 22/09  
Spettacolare e facile camminata in quota nel Gruppo del Catinaccio, dalla Roda di Vael al Ciampiedie; superando i maggiori dislivelli di salita e discesa con gli impianti percorreremo l'antico e suggestivo "Sentiero delle pecore" un tempo percorso dai pastori nel pascolo del bestiame.

**Ritrovo:** 8.45 seggiovia Vajolet a Pera di Fassa, partenza con navetta privata ore 9.00, arrivo a destinazione ore 9.20 per iniziare la traversata. Rientro previsto Pera di Fassa 16.00 circa

Dislivello in salita: circa 400 m e dislivello in discesa circa 500 m (dal Rifugio Paolina a Prà Martin)

Quota massima: 2300m

Prezzo standard: 30€, 15€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Guest card 27€ adulti e 13€ bambini

**Prezzo Moena Outdoor Hotel: 15€ adulti e bambini gratuiti fino a 12 anni**

**Note:** Impianti di risalita inclusi nel **Panoramapass** o da pagare extra. Bus navetta privato 5€. Portare pranzo al sacco o possibilità di pranzare in rifugio.

ETA' MIN 10 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO



Pomeriggio **LAGO FATATO E MUNGITURA DELLE MUCCHE**

Facile passeggiata alla scoperta del laghetto alpino del Passo San Pellegrino e visita in malga dove si potrà provare l'esperienza di mungere la mucca.

Ritrovo: ore 15.00 piazzale accesso Lago San Pellegrino - durata: 3 h circa

Prezzo standard: 18€, bambini (4-12 anni) 9 € con Val di

Fassa Guest card 16€ adulti, 8€ bambini

**5€ adulti e bambini gratuiti (fino a 12 anni) per i clienti Moena Outdoor Hotel**

PER TUTTI – **FAMILY** - FACILE - No passeggiare durante il giro del lago.

Mattino **AVVICINAMENTO ALLA MTB PER I BAMBINI – Moena** - **RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD** – dal 23/06 al 08/09

Scuola gioco di mountain bike con Gimkana su percorso tracciato con piccoli giochi di abilità assistito da esperte guide di mountain bike.

Ritrovo ore 9.00 a Moena presso Ufficio turistico in Piazz Navalge – Rientro ore 12.30 circa

**Prezzo: 5€ per merenda al Bicigrill** - Attività a numero chiuso con posti limitati e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card.

**Iscrizione a pagamento online attraverso l'App Guest Card**

Note: merenda a carico dei partecipanti presso il Bici Grill di Moena

7 – 14 ANNI – FACILE

Tutto il giorno **AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER BAMBINI –Canazei** **RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD** - dal 23/06 al 08/09

Facile escursione per raggiungere le falesie della valle (parete di roccia naturali per l'arrampicata) a Canazei. Per l'intera giornata si impara ad arrampicare divertendosi con l'aiuto delle Guide Alpine.

Programma: salita in telecabina fino a Pecol da dove inizia il sentiero che porta a Pian de Schiavaneis. Qui si raggiunge il luogo dove i ragazzi proveranno ad arrampicare e a familiarizzare con corde e moschettoni. Rientro a piedi a Canazei.

Ritrovo ore 9.00 a Canazei presso la stazione a valle dell'impianto Belvedere. Rientro ore 16.00 circa

**Prezzo: gratuita** - Attività a numero chiuso con posti limitati e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card. A carico dei partecipanti il costo degli impianti di risalita

**Iscrizione gratuita online attraverso l'App Guest Card**

Note: abbigliamento comodo e scarponcini da trekking o scarpa da ginnastica con suola scolpita.

7 – 14 ANNI – FACILE

Note: In caso di maltempo, l'attività verrà svolta presso la palestra di arrampicata di Campitello (5 euro fino ai 14 anni a carico dei partecipanti).

Tutto il giorno **AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER ADULTI – Pozza e Canazei - RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD** - dal 23/06 al 01/09

Tutto il giorno Le Guide Alpine offrono la possibilità anche agli adulti di provare l'arrampicata muovendo i primi passi sulla roccia. La giornata sarà resa ancora più interessante da calate in corda doppia e un facile percorso attrezzato. Tutti avranno la possibilità di provare questa fantastica attività in totale sicurezza.

Ritrovo Pozza: ore 9.15 presso piazza de San Nicolò – rientro previsto ore 15.40 circa

Ritrovo Canazei: ore 9.15 presso stazione a valle impianto

**Prezzo: 20€ a persona inclusi Guida e attrezzatura – Età minima: 15 anni.** Attività a numero chiuso e posti limitati solo per i possessori della Val di Fassa Guest Card.

**Iscrizione a pagamento online attraverso l'App Guest Card**

Note portare pranzo al sacco – spostamento con macchine proprie o con macchina Guida fino ad esaurimento posti – abbigliamento comodo e scarpe da trekking.

DA 15 ANNI IN SU – FACILE

## **Mercoledì**

**NEW! JON A MONT – Gli impianti ci portano in luoghi meravigliosi – dal 24/06 al 16/09**

Andiamo in montagna, un'escursione in quota facilitata dall'utilizzo degli impianti di risalita per godere appieno della bellezza delle nostre montagne.

Alterneremo un'escursione nel cuore del Catinaccio, dalla magnifica conca del **Gardeccia** fino ai piedi delle Torri del Vajolet ad una sulle nostre di montagne di casa al cospetto delle **cime del Costabella al Passo San Pellegrino** raggiungendo il punto più panoramico il Passo delle Selle che apre lo sguardo a 360° sulle Dolomiti, per poi scendere e raggiungere la rinomata conca di Fuciade.

**Ritrovo:** ore 9.00, il luogo dipende dall'itinerario comunicato settimanalmente - Rientro: 16.30 circa

Prezzo standard: 30€, 15€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Guest card 27€ adulti e 13€ bambini

Dislivello in salita: circa 400 m

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel -**

**Note:** Impianti di risalita inclusi nel **Panoramapass** o da pagare extra. Portare pranzo al sacco o possibilità di pranzare in rifugio.

ETA' MIN 10 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO



### Tutto il giorno – **GRAN TOUR ALPE DI LUSIA CON E-BIKE MTB**

Partendo da Moena si sale all'Alpe di Lusia con l'impianto di risalita fino a Valbona, si pedala poi nel bosco e attraverso panoramici sentieri (rifugio la Rezila, Passo Lusia, Malga Bocche) fino al Parco naturale di Paneveggio dove potremo vedere i cervi del parco e ammirare le bellissime Pale di San Martino. Da qui si inizia la discesa verso Predazzo da dove rientreremo a Moena attraverso la ciclabile oppure in base alle esigenze del gruppo, allungare il tour puntando in direzione Passo Valles per raggiungere il Passo San Pellegrino e da lì scendere a Moena.

**Ritrovo:** 9.00 Bici Grill (loc. sud Moena di fronte il campo di calcio) - **Rientro:** 16.30 circa

Dislivello salita: 700 m con utilizzo impianti

Prezzo standard: 45 € adulti, con Val di Fassa Guest card 40€ adulti

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel -**

**Note:** presentarsi con l'e-bike mtb e casco oppure prenotarli con l'escursione al costo aggiuntivo di 40€. Utilizzo impianti inclusi nel **Panoramapass** o da pagare extra. Pranzo al sacco o su richiesta in rifugio a carico del partecipante.

ETA' MINIMA 12 anni – Livello difficoltà: MEDIO FACILE

### Mattino **ANDAR PER AGRITUR - LA VIA LATTEA – Moena – RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD** – dal 24/06 al 09/09

Escursione facile con gli Accompagnatori di media montagna in zona Moena con visita all'agriturismo "El Mas" e degustazione di prodotti tipici.

Partenza: ore 9.00 Sport Check Point Moena – Rientro previsto 12.30 circa

**Prezzo: adulti 10€, bambini (7-14 anni) include la degustazione** - Attività a numero chiuso e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card

**Iscrizione gratuita online attraverso l'app Guest Card**

PER TUTTI –**FAMILY** - FACILE – possibile con passeggino

## **Giovedì**

### Mattino:

#### **LUSIA FAMILY DAY - IL DOLCE MONDO DELLE API –**



Facile passeggiata all'Alpe di Lusia attraverso il *Sentiero natura* fino a raggiungere una deliziosa baita nel bosco dove ci aspetta *nonno Raimondo* che ci condurrà alla scoperta del Dolce Mondo delle Api, dei segreti per fare il miele e del suo lavoro di apicoltore.

Rientro allo Chalet Valbona per il pranzo e meritato relax sulla bellissima terrazza panoramica mentre i più piccoli si divertono nel parcogiochi dotato di slackline, ponti tibetani e teleferica. A fianco si trova la stazione intermedia della cabinovia per il rientro a valle o ulteriore risalita a monte alle Cune (mt 2202).

Ritrovo: ore 10.00 loc. Ronchi presso Cassa impianti a Fune Alpe di Lusia

Termine passeggiata guidata: 12.30 circa

**Prezzo promozionale comprende: impianti, pranzo e guida:** 23€ adulti, 15€ 8-16 anni e 10€ (sotto gli 8 anni.) Se in possesso Panoramapass : 15€ adulti, 11€ 8-16 anni e 10€ sotto gli 8 anni  
PER TUTTI – **FAMILY** - FACILE - possibile passeggino da trekking

**NEW! Tutto il giorno - PANORAMA TREK AL COL RODELLA – FASSA OUTDOOR** – dal 25/06 al 24/09

Escursione panoramica in quota che ci porterà, attraverso i sentieri più belli e poco frequentati, dalla cima del Col Rodella di nuovo a Valle fino a Canazei. Ci fermeremo per uno spuntino nella bellissima località di Soracrepa dove potremo ammirare le sue rumorose cascate. Ritrovo: 9.30 cassa funivia Col Rodella a Campitello. Rientro: ore 16.00 circa. Dislivello in salita: circa 100 m. Dislivello in discesa: circa 900 m.

Prezzo standard: 30€ adulti, 15€ bambini (10-12 anni). 27€ adulti e 13€ bambini con Val di Fassa Guest Card.

**Prezzo Moena Outdoor Hotel: 15€ adulti e bambini GRATUITI fino a 12 anni.**

Note: Portare pranzo al sacco. Impianti di risalita inclusi nel Panoramapass o extra.

Livello difficoltà: MEDIO - ETA' MIN. 10 ANNI.

**NEW! Pomeriggio – AMICO ALBERO:PIANTIAMO INSIEME IL NUOVO BOSCO** –

Piacevole passeggiata nei dintorni di Moena nel racconto del bosco perduto e della filiera del legno. Pianteremo poi insieme ciascuno il proprio albero che porterà la dedica del proprio nome, potremo così contribuire anche noi a far ricrescere il bosco della Val di Fassa.

Ritrovo: 14.30 presso Sport Check Point Moena – durata: 3 h circa

Prezzo standard: 18€, bambini (4-12 anni) 9 € con Val di Fassa Guest card 16€ adulti, 8€ bambini

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

**Costo extra:** piantina 5€

PER TUTTI – **FAMILY** - Livello difficoltà: FACILE – si passeggino

**Numero posti disponibili:**

Tutto il giorno **AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER BAMBINI – Pozza RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD** – dal 25/06 al 10/09

Facile escursione per raggiungere le falesie della valle (parete di roccia naturali per l'arrampicata) a Pozza. Per l'intera giornata si impara ad arrampicare divertendosi con l'aiuto delle Guide Alpine.

Programma: Si raggiunge a piedi la Val San Nicolò fino al Sasso Sei, nei pressi della Malga Crocifisso, dove i bambini potranno provare a arrampicare su roccia. Divertenti teleferiche, corde e moschettoni per una giornata indimenticabile

**Mattino** Ritrovo: ore 8:30 presso il parcheggio Vidor Pozza di Fassa.

Rientro: ore 12:30 parcheggio Vidor Pozza di Fassa.

**Pomeriggio:** Ritrovo: ore 13:30 presso il parcheggio Vidor Pozza di Fassa.

Rientro: ore 17:30 parcheggio Vidor Pozza di Fassa.

**Prezzo: gratuita** - Attività a numero chiuso con posti limitati e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card. A carico dei partecipanti il costo degli impianti di risalita

**Iscrizione gratuita online attraverso l'App Guest Card**

Note: abbigliamento comodo e scarponcini da trekking o scarpa da ginnastica con suola scolpita.

7 – 14 ANNI – FACILE

Note: In caso di maltempo, l'attività verrà svolta presso la palestra di arrampicata di Campitello (5 euro fino ai 14 anni a carico dei partecipanti).

## Venerdì



Tutto il giorno

### ZAINO IN SPALLA! IN GITA SULLE DOLOMITI

Ogni settimana gli Accompagnatori di Media Montagna propongono una diversa escursione nei luoghi più belli e panoramici di Moena, Passo San Pellegrino e dell'alta Val di Fassa.

**Ritrovo:** ore 8.30, il luogo dipende dall'itinerario comunicato settimanalmente

Rientro: 16.30 circa

Dislivello in salita: circa 700 m

Prezzo standard: 29€, 15€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Guest Card 27€ adulti e 13€ bambini

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel -**

**Note:** utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

Pranzo al sacco o presso rifugio a carico del partecipante.

ETA' MIN 10 ANNI Livello difficoltà: MEDIO/DIFFICILE



Tutto il giorno – **LAGO DI CAREZZA - E-BIKE MTB TOUR** dal 26/06 al 04/09

Partendo da Moena si risale il paese fino all'imbocco della strada forestale che conduce al Passo Costalunga dove potremo fermarci ad ammirare il lago Carezza dai magici colori che ospita  *Ondina*  custode di una antica leggenda. Possibilità di proseguire fino al Passo Nigra o in direzione

Obereggen per compiere il Giro del Latemar.

Ritrovo: 9.00 Bici Grill (loc. sud Moena di fronte il campo di calcio ) - Rientro: 16.00 circa

Dislivello salita 400 m fino a Carezza – 600 m Giro Latemar

Prezzo standard: 45 € adulti, con Val di Fassa Guest card 40€



### **GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel -**

**Note:** presentarsi con l'e-bike mtb e casco oppure prenotarli con l'escursione al costo aggiuntivo di 40euro. Pranzo al sacco o su richiesta in rifugio a carico del partecipante.

ETA' MINIMA 12 anni – Livello difficoltà: MEDIO FACILE

### Mattino – I MONTI DI CRISTALLO – LE DOLOMITI PATRIMONIO UNESCO -

Passo San Pellegrino, risalita con la funivia al Col Margherita per ammirare una spettacolare visione delle Dolomiti a 360° patrimonio Unesco, con visita del **nuovo parco geologico** in quota (2514 m) alla scoperta della nascita della terra nascosta nei segreti delle sue rocce.

Ritrovo: ore 10.00 davanti la Chiesetta al Passo San Pellegrino – Rientro: 13.00 circa

### **GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

Prezzo standard: 18€, bambini (8-12 anni) 9 € con Val di Fassa Guest Card 16€ adulti, 8€ bambini

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

PER TUTTI – Livello difficoltà: FACILE –

### Pomeriggio LA CITTA' DELLE MARMOTTE

Risalita con la seggiovia Costabella al Passo San Pellegrino e facile passeggiata attraverso i pascoli per vedere le marmotte far capolino dalle loro tane e sentire i loro richiami di saluto.

ritrovo: ore 14.30 partenza seggiovia Costabella al Passo San Pellegrino – durata: 3 h circa

Prezzo standard: 17€, bambini (4-12 anni) 8 € con Val di Fassa Guest Card 15€ adulti, 6€ bambini

### **GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

PER TUTTI –**FAMILY** - FACILE – possibile con passeggino da trekking

### **TREKKING DELLA MARMOLADA con le Guide Alpine – RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD** dal 26/06 al 11/09

In compagnia delle Guide Alpine si partirà dal lago di Fedaia alla scoperta delle "marmitte", dei pozzi glaciali formati milioni di anni fa grazie alla costante erosione della pietra. Si proseguirà verso il Rifugio Pian dei Fiacconi dove le guide racconteranno le vicende della città di ghiaccio e le leggende legate alla regina delle Dolomiti: la Marmolada.

**Ritrovo:** ore 9 al Passo Fedaia.

Rientro: 15:30 circa.

Dislivello: 600 m circa.

**Prezzo: 18€ include pranzo al rifugio Pian dei Fiacconi** - Attività a numero chiuso e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card

### **Iscrizione gratuita online attraverso l'app Guest Card**

Escursione grado di difficoltà **medio-difficile**, adatta a partire dai 12 anni.

Livello difficoltà: MEDIO DIFFICILE - ETA' MIN. 12 ANNI

## Sabato



### Mattino – **GENTE DI TRINCEA – LA VITA IN DOLOMITI DURANTE LA PRIMA GUERRA MONDIALE**

Una straordinaria escursione in un museo a cielo aperto della Grande Guerra con trincee, fortini, postazioni militari e numerosi altri reperti ancora ben conservati, nelle prime postazioni di difesa della linea di confine in località Fanch/Fango.

Ritrovo: 9.00 loc. Fango/statale Passo San Pellegrino –  
durata: 3 h circa - dislivello: 300m circa

Prezzo standard: 18€, bambini (8-12 anni) 9 € con Val di Fassa Guest Card 16€ adulti bambini 8€

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

ETA' MIN 8 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO/FACILE

### Mattino

#### **NEW! TREKKING DEL BENESSERE**

##### **Escursione panoramica e wellness nella natura all'Alpe di Lusia**

Con la cabinovia dell'Alpe di Lusia si raggiunge loc. Le Cune, il punto più panoramico a quota 2200 con vista mozzafiato sulle Dolomiti. Si scende poi attraverso il sentiero delle Mandre fino all'Oasi naturale di Colvere da dove ha inizio un percorso naturalistico green all'insegna del benessere. Si potrà provare il barefooting, immergere i piedi nel ruscello per beneficiare del potere curativo dell'acqua secondo i principi Kneipp, e fare altri rituali di benessere nella natura per risvegliare tutti i sensi fare il pieno di energia. Rientro allo Chalet Valbona per il pranzo e meritato relax sulla bellissima terrazza panoramica dove si trova anche la stazione intermedia della cabinovia per il rientro a valle

Ritrovo: 9.00 partenza impianti Alpe di Lusia – Termine escursione guidata ore 12.30 circa

**Prezzo promozionale comprende: impianti, pranzo e guida:** 23€ adulti, 15€ 8-16 anni e 10€ (sotto gli 8 anni.) Se in possesso Panoramapass : 15€ adulti, 11€ 8-16 anni e 10€ sotto gli 8 anni

ETA' MIN 8 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO/FACILE

#### **NEW! Tutto il giorno GIORNATA DELLA VITALITÀ con Irene Deflorian – FASSA OUTDOOR**

Esercizi, respirazioni e meditazioni di Qi Gong, un sistema di esercizi per aumentare e fortificare la nostra energia vitale, imparare a controllarne la distribuzione ed il fluire, per migliorare la salute e l'armonia della mente e del corpo. Tecniche energetiche della Tradizione Andina, per favorire e ritrovare la connessione con la Natura e tutti i suoi elementi. Il corpo fisico è un microcosmo della terra e per vivere in salute è essenziale essere in armonia con se stessi, con l'ambiente e con tutti gli esseri viventi e le energie viventi intorno a noi, inclusa la Natura.

**Ritrovo:** ore 9.30 nella località prevista (sarà comunicata ogni inizio settimana) per iniziare le varie attività. Ore 12.30 pranzo al sacco in gruppo. Ore 16.00 rientro in sede.

NB! Si praticano esercizi per il benessere adatti a tutti, dal principiante all'esperto.

(in caso di maltempo verificare con i referenti il programma alternativo).

Prezzo standard: 60€ a persona. **Prezzo Moena Outdoor Hotel: 40€**

Note: Portare merenda al sacco. Livello difficoltà: FACILE - ADULTI.

### Domenica

#### **NEW! Mattino - I LABIRINTI DEL LATEMAR\_ - FASSA OUTDOOR**

Attraverso i verdeggianti prati del Passo di Costalunga si raggiunge il cosiddetto Labirinto del Latemar, una vasta zona di massi precipitati all'incirca 200 anni fa dalla parete dello Schenon. La gigantesca frana cancellò il terzo lago di Carezza o il Lago di Sopra. Il labirinto è un percorso movimentato tra rocce roccette e cunicoli che conduce alla spettacolare conca del lago dell'arcobaleno.

**Ritrovo:** ore 9.30 Passo Costalunga (fermata autobus).

Rientro previsto: ore 13.30 circa.

Prezzo standard: 18€ adulti, 9€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Card 16€ adulti e 8€ bambini

**Prezzo Moena Outdoor Hotel: 9€ adulti e bambini gratuiti** (Min. 5 persone).

Dislivello: 250 m. Note: Portare merenda al sacco.

Livello difficoltà: MEDIO/FACILE - ETA' MIN. 8 ANNI.

#### **NEW! Alla scoperta della Val di Fassa" .. con gli esperti della montagna – Moena - RISERVATA AI POSSESSORI VAL DI FASSA GUEST CARD – DAL 21 06 AL 06.09.2020**

Facile passeggiata con l'Accompagnatore di media montagna attraverso i sentieri naturalistici che circondano Moena alla scoperta dei suoi scorci e punti panoramici più belli con il racconto della sua storia, curiosità e cultura ladina.

Ritrovo 1' gruppo 09.00 Sport Check Point Moena

Ritrovo 2' gruppo ore 14.00 presso la Sport Check Point Moena

Durata escursione: circa 3 ore

Dislivello: 200 m circa

**Prezzo: gratuita** - Attività a numero chiuso e riservata ai possessori Val di Fassa Guest Card

**Iscrizione gratuita online attraverso l'app Guest Card**

Livello difficoltà: MEDIO/FACILE - ETA' MIN. 8 ANNI.

.....ed inoltre su richiesta **RAFTING, PARAPENDIO, FERRATE, e altro!**

**Info ed iscrizioni** presso Sport Check Point Moena e [www.fassasport.com](http://www.fassasport.com)

**In base all'andamento della situazione Covid-19 il programma potrà subire variazioni!**

### **CONTATTI**

SPORT CHECK POINT MOENA - PRESSO SCUOLA SCI MOENA DOLOMITI

Str. De Sen Pelegrin 2, 38035 Moena (TN)

Tel 0462 573770 - 331 9938100- [infomoena@fassasport.com](mailto:infomoena@fassasport.com)