

TREK & YOGA A MISURINA E ALLE 3 CIME
da venerdì 21 a domenica 23 giugno 2024
WE residenziale

Chissà se riusciremo a scorgere nel lago le lacrime di Re Sorapiss, che secondo una leggenda ladina pianse tanto la morte della figlia Misurina da creare due ruscelli che si raccolsero a valle formando l'immenso lago. Certamente rimarremo incantati dalle tre cime di Lavaredo, dal monte Piana, dai Cadini e, appunto, dal Sorapiss, che lo stringono in un abbraccio. Propedeutiche e distensive, prima e dopo le camminate, saranno le consuete quattro pratiche di yoga.

Programma

Venerdì: Ritrovo a Bologna ore 14.15 in via dell'Arcoveggio 74, parcheggio c/o pasticceria Crema e Gusto (bus 11C), con auto proprie. Viaggio fino a Misurina, sistemazione nelle camere, pratica di yoga, cena e pernottamento in albergo. Secondo ritrovo a Misurina alle ore 18.

Sabato: pratica di yoga; colazione. Ci prenderemo del tempo per esplorare la parte sommitale del monte Piana, dove durante la grande guerra persero la vita 14.000 soldati

e che oggi è un museo a cielo aperto della Grande Guerra. Al tempo, in questa zona correva il confine fra Italia e Austria, oggi quello fra Veneto e Trentino-Alto Adige.

Trek: Misurina (m 1754), Forc. de Medo (m 1908), Rif. Bosi (m 2205), Piramide Carducci (m 2323), Forc. dei Castrati (m 2272), M.te Piana (m 2305), Rif. Bosi (m 2205), Misurina

Ore di cammino 6 – medio – dislivello +/- m 700 – km 14

Pratica di yoga, cena e pernottamento in albergo.

Domenica: pratica di yoga, colazione.

Utilizzando la navetta per portarci in prossimità del Rifugio Auronzo, completeremo il classico giro delle Tre Cime di Lavaredo, con una deviazione che ci consentirà di ammirare il complesso dal lato sud-orientale.

Trek: Rif. Auronzo (m 2326), Rif. Lavaredo (2345), Forc. Lavaredo (m 2454), Rif. Locatelli (m 2405), Forc. Col di Mezzo (m 2315), Rif. Auronzo

Ore di cammino 5 – medio - dislivello +/- m 500 – km 8

Ritorno in corriera a Misurina e rientro alle proprie destinazioni.



Accompagna Sergio (sergio.innocente@trekkingitalia.org)

Sessioni di yoga a cura di Simona Ramazzotti (www.yogastateofmind.it)

Altre informazioni:

- Alloggio: in hotel 3 stelle, con trattamento di mezza pensione (menù vegetariano), in camere doppie e triple con servizi, con area wellness (nolo kit € 5). Sono disponibili con supplemento: una singola (€ 15/notte) e una doppia uso singolo (€ 30/notte).
- Viaggio: con auto proprie, condividendo i costi di viaggio. Al momento dell'iscrizione si prega di comunicare disponibilità dell'auto;
- Yoga: le pratiche sono di livello base. Per la pratica di yoga è necessario portare il tappetino personale;
- Trek in programma: potranno venire modificati sulla base del meteo, dello stato dei sentieri, dell'affollamento e di altri fattori al momento non prevedibili.

QUOTA ISCRIZIONE: € 239,00. Min 10/max 13 partecipanti. L'iscrizione è valida al momento del versamento di una **caparra di € 60,00** che si può fare (1) online oppure (2) in contanti o con bancomat presso la Sede o in alternativa (3) tramite bonifico su c/c bancario Banca Intesa Sanpaolo IT97H0306909606100000079706 BIC/SWIFT BCITITMMXXX intestato a "Trekking Italia sez. Emilia-Romagna", indicando nella causale **ID 222167 Misurina** e mandando via mail copia del versamento. Chiusura iscrizioni il 7 giugno. Dopo questa data è possibile contattare l'Accompagnatore per verificare eventuale disponibilità.

La quota include: pernottamento con trattamento di mezza pensione, tassa di soggiorno, sala yoga, accompagnatore Trekking Italia, 4 sessioni da un'ora con maestra yoga qualificata, accesso al centro wellness.

La quota non include: viaggio a/r, trasferimenti e in loco, pranzi al sacco, extra, bevande ai pasti e quanto non espressamente dichiarato alla voce "la quota include".

Per partecipare è necessario essere soci Trekking Italia. Contattare la sede per le modalità (o iscriversi dal sito www.trekkingitalia.org cliccando su area personalizzata, associati).

L'iscrizione al trek presuppone la presa visione e l'accettazione del regolamento dei trek weekend, che si può consultare qui: bit.ly/CondizioniWE



Per contattarci: Via dell'Inferno, 20/b - 40126 Bologna – tel. 051-222788

La sede è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 16 alle 19

bologna@trekkingitalia.org - <http://www.trekkingitalia.org>