

## **CIASPOLE & YOGA FRA PALE DI SAN MARTINO E LAGORAI**

### **Trek residenziale**

**da venerdì 11 a domenica 13 dicembre 2026**



*Le Pale di San Martino racchiudono l'altopiano più esteso di tutte le Dolomiti e da questa prospettiva non ci si meraviglia del fatto che siano diventate Patrimonio Unesco. Con un po' di complicità del meteo saliremo fin lassù, nel cuore del 'deserto dei tartari' di Dino Buzzati, prima di osservarne la trasformazione serale nella meraviglia naturale dell' "enrosadira", beatamente polleggiati nella spa e nella piscinetta riscaldata all'aperto dell'accogliente hotel della signora Gloria. Propedeutiche e distensive, prima e dopo le camminate, saranno le pratiche di yoga. Particolare cura verrà posta alla pratica del respiro sia durante i trek che durante le sessioni di yoga vere e proprie.*

### **Programma**

**Venerdì 11/12:** Ritrovo Partecipanti con il Coordinatore alle ore 14.30 a Bologna presso la Pasticceria 'Crema e Gusto' in Via dell'Arcoveggio, 74b. Partenza con auto proprie per San Martino di Castrozza (3h, 250 km). Secondo ritrovo presso l'hotel "Vienna" di San Martino di Castrozza alle ore 17.45 (verrà fornito supporto organizzativo per chi vuole partire in mattinata). Check-in, prima pratica di yoga, cena e pernottamento.

**Sabato 12/12:** Pratica di yoga; colazione. Trasferimento in auto a Passo Rolle. Pranzo al sacco o possibilità di pranzare alla malga Rolle.

**Ciaspolata a Passo Rolle:** È una salita che richiederà diverse pause quella che porta alla baita Segantini, ma la affronteremo con calma, e la sensazione di trovarci progressivamente a ridosso del Cimon della Pala è davvero impagabile. Tornando sui nostri passi percorriamo la lunga dorsale in direzione di malga Costoncella, per affondare divertiti nella neve nel tratto in discesa per malga Rolle, prima di percorrere il rilassante percorso nella foresta di Paneveggio che porta ai due laghetti alpini di Colbricon. Da lì rientriamo alle auto.

LUNGHEZZA: 11 km ca. DISLIVELLO: 450 metri. DURATA: 6 ore di cammino.

Rientro in auto in hotel, relax della spa e della piscinetta riscaldata dell'hotel, pratica di yoga, cena e pernottamento in hotel.

**Domenica 13/12:** Pratica di yoga; colazione. Trasferimento a piedi alla cabinovia Colverde per prendere le due cabinovie (Colverde+Rosetta) che portano sull'Altopiano delle Pale. Pranzo al sacco o possibilità di pranzare al rifugio Rosetta.

Ciaspolata sulle Pale di San Martino: scesi dalla funivia, saliremo al punto panoramico di Cima Rosetta da cui si gode una splendida vista sulla catena del Lagorai, su Passo Rolle e sulla vallata del Cismon - da San Martino di Castrozza a Fiera di Primiero e oltre. Una gradevolissima discesa ci porterà poi al rifugio Rosetta 'G. Pedrotti', per degustare i loro squisiti canederli o pranzare al sacco in zona. Dopo un breve giro in zona ci riporteremo alla stazione di monte della funivia, per rientrare a valle. Se ci sarà tempo, faremo un ulteriore giro ad anello lungo il sentiero del Cacciatore, ai piedi del Colverde.

LUNGHEZZA: 4 km ca. DISLIVELLO: 200 metri. DURATA: 3-5 ore di cammino.

La fine delle attività e la partenza per il rientro in auto è prevista verso le ore 15.

**Coordinatore: Sergio Innocente ([eutimia.mail@gmail.com](mailto:eutimia.mail@gmail.com))**

**Sessioni di yoga a cura di: Simona Ramazzotti ([www.yogastateofmind.it](http://www.yogastateofmind.it))**

Altre informazioni:

- Il coordinatore assisterà nella formazione degli equipaggi, per garantire la partecipazione anche a chi è senza auto, favorendo la condivisione del mezzo e dei costi di viaggio.
- Un panino o il pranzo al sacco può essere richiesto in hotel. Ci sarà comunque la possibilità di acquistarlo in itinere.
- Yoga: le pratiche saranno adatte a partecipanti di tutti i livelli. È necessario portare il tappetino personale.
- I Trek in programma sono a cura del Coordinatore e a suo giudizio potranno essere modificati sulla base di condizioni di sicurezza, del meteo, dello stato e dell'affollamento dei sentieri, e di altri fattori al momento non prevedibili.
- Le ciaspolate verranno fatte in sicurezza, lungo percorsi normalmente frequentati, senza l'ausilio di dispositivi di sicurezza antivalanga.
- Ai partecipanti sprovvisti di ciaspole verranno fornite indicazioni e suggerimenti per il noleggio o per l'eventuale acquisto.

#### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE:**

**€ 295,00 (con minimo 18 partecipanti); € 330,00 (da 15 a 17 partecipanti).**

**È previsto un massimo di 20 partecipanti.**

**La quota include:** pernottamento in hotel \*\*\*S in camera doppia/matrimoniale, con trattamento di mezza pensione (menù vegetariano); acqua e vino a cena; tassa di soggiorno; trek come da programma a cura del Coordinatore; 4 sessioni di un'ora (prima di colazione e prima di cena) con insegnante yoga qualificata; uso della sala (con parquet riscaldato!) per le pratiche; utilizzo area benessere (con sauna, bagno turco, piscina riscaldata); polizza infortuni e assicurazione Allianz di assistenza medica e annullamento viaggio (escluse malattie croniche e preesistenti).

**La quota non include:** viaggio a/r e trasferimenti in loco; pranzi; biglietti funivie Colverde e Rosetta a/r (circa €27) e quanto non espressamente indicato alla voce "la quota include". Supplemento doppia uso singola (disponibilità limitata): €50,00.

**Iscrizione con acconto di € 100,00 fino a esaurimento posti. Saldo entro 6 novembre 2026.**

**Pagamenti presso la sede dell'agenzia Sugar Viaggi in Via Riva Reno 77/a Bologna (orario LUN-VEN 9-13 /14.30-18)**

**o con bonifico IBAN: IT88J0306902520100000005184 – beneficiario: ARCI VIAGGI S.R.L. - causale "Ciaspole Yoga Altopiano Pale Lagorai 11-13/12/2026", compilando il [modulo di iscrizione](#).**

---

**Iniziativa Trek&Yoga a cura di: EUTIMIA - Trekking.Yoga.Pilates**

**[www.eutimia-experience.com](http://www.eutimia-experience.com)**

**Organizzazione tecnica: SUGAR VIAGGI – Arci Viaggi s.r.l.**

**Via Riva Reno 77/a, 40121 Bologna tel. 051-232124 - [info@sugarviaggi.it](mailto:info@sugarviaggi.it) – [www.sugarviaggi.it](http://www.sugarviaggi.it)**

**[Condizioni generali di vendita](#) e [polizza annullamento e assicurativa](#) consultabili sul sito dell'agenzia**