



## PROGRAMMA

Programma settimanale dal 20 giugno al 10 settembre 2011

### Istruzioni per l'uso

#### LUNEDÌ

##### **Andalo h.9,30 / 12,30 - Passeggiata: orientarsi nel bosco - elementi di topografia ed orientamento**

Passeggiata didattica nei boschi di Selvapiana di Andalo alla ricerca del giusto sentiero per raggiungere il rifugio la Tana dell'Ermellino. Un approccio facile per tutta la famiglia su come si legge una cartina topografica e i principi base dell'orientamento in montagna. Camminare nella natura nelle abetaie di Andalo fino al rifugio Tana dell'Ermellino ritornando poi lungo le rive del laghetto di Andalo. Cartine topografiche messe a disposizione dei partecipanti dalla Kompass.

**Modalità di iscrizione:** consegna voucher direttamente all'appuntamento.

**Luogo appuntamento:** casetta delle Guide Alpine Andalo (centro sportivo, palestra di roccia).

**Cosa portare:** Piccolo zainetto con: K-way o giacca antipioggia, bottiglietta d'acqua, snack o piccola merenda, felpa. Consigliati gli scarponcini da trekking o scarpa da tennis con suola scolpita (Tipo da running, non liscia).

**Difficoltà:** per tutti. Bambini piccoli nello zainetto. Passeggini sì.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine/Accompagnatori di territorio.

##### **Molveno h. 15,00/ 17,30 Passeggiata: la forma dell'acqua, le Dolomiti**

Passeggiata per tutti alla scoperta della valle delle Seghe, la porta delle Dolomiti di Brenta. Il tema di questa passeggiata sarà l'acqua, che con la sua forza scolpisce le rocce delle Dolomiti, modella le valli, forma laghi, ed è fonte di energia per le persone. Da Molveno attraverso le sponde del lago, fino alla baita Ciclamino, passando per l'antica segheria Veneziana e le cascate d'acqua del "Molin dei Mori", lungo l'impetuoso torrente Rio Massò.

**Modalità di iscrizione:** consegna voucher direttamente all'appuntamento.

**Luogo appuntamento:** ufficio Guide Alpine Molveno P.zza Marconi (centro paese).

**Cosa portare:** Piccolo zainetto con: K-way o giacca antipioggia, bottiglietta d'acqua, snack o piccola merenda, felpa. Consigliati gli scarponcini da trekking o scarpa da tennis con suola scolpita (Tipo da running, non liscia).

**Difficoltà:** per tutti. Bambini piccoli nello zainetto. Passeggini sì.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine/Accompagnatori di territorio.

#### MARTEDÌ

##### **Molveno h. 09,30/ 12,30 - Parco Avventura / Forest Park**

Ponti tibetani, carrucole sospese, teleferiche, passaggi aerei mozzafiato, tutto organizzato in circuiti da albero ad albero in completa sicurezza. Divertente e responsabilizzante, con imbragatura di sicurezza. Briefing e supervisione delle Guide Alpine.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta" di Molveno ed Andalo.

**Luogo appuntamento:** partenza impianti Pradèl.

**Cosa portare:** pantaloni lunghi, felpa, bottiglietta d'acqua, k-way. Consigliati gli scarponcini da trekking o scarpa da tennis con suola scolpita (Tipo da running, non liscia).

**Difficoltà:** Dai 5 ai 12 anni.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine.

**Costo:** 10 € che dà diritto all'andata e ritorno con impianto di risalita Pradèl e l'entrata al Forest Park. Adulti prezzo intero.



## PROGRAMMA

### Istruzioni per l'uso

#### **Fai della Paganella** h. 15,30 / 18,00 - Antichi mestieri & Antichi sapori.

L'introduzione con una semplice passeggiata nei vecchi mestieri, scoprendo culture locali e tradizioni agricole mescolate ai sapori di un tempo. L'Agritur, la stalla, il pascolo, allevare le mucche e produrre il latte. Vecchi mestieri, il sapore di un assaggio di formaggi fatti in casa, dove si respirano i profumi di "stì àni".

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17,00 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta".

**Luogo appuntamento:** Ufficio Azienda Promozione Turistica.

**Cosa portare:** scarpe da tennis, felpa, acqua.

**Difficoltà:** per tutti. Bambini piccoli nello zainetto. Passeggini sì.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guida Alpina - Accompagnatore di Territorio.

**Costo:** 5 € per degustazione prodotti tipici. Bambini fino a 5 anni gratis.

#### **Andalo** h. 15/17 - Passeggiata: Nordik Walking

L'arte di camminare! Il Nordik walking rappresenta una valida alternativa al semplice camminare. E' una disciplina per allenare tutto il corpo, nata nei paesi del Nord Europa. Si avvale di speciali bastoncini in carbonio e permette di aumentare notevolmente l'efficacia della camminata senza bastoncini. Svolgendosi per lo più su sentieri pianeggianti e lavorando sull'aerobica del movimento e sulla coordinazione non richiede nessun tipo di preparazione fisica e tecnica particolare, ed è per questo che il Nordik Walking è adatto a tutti. Un'ottima occasione per fare una passeggiata sui prati intorno ad Andalo, in località Lava.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta" di Molveno ed Andalo.

**Luogo appuntamento:** ufficio Guide/Maestri Dolomiti di Brenta centro paese (di fronte alla telecabina/parcheggio).

**Cosa portare:** scarpe da tennis, felpa, acqua.

**Difficoltà:** per tutti. Bambini dai 10 anni in su. Possono partecipare all'escursione senza bastoncini anche i bambini più piccoli purché autonomi.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Istruttore di Nordik Walking.

**Costi:** Noleggio bastoncini 3 €

## MERCOLEDI'

#### **Molveno** h. 10,00 / 12,00 - Arrampicata

Grandi e piccini sulla parete artificiale di Molveno. I primi passi per tutti nel mondo verticale con i suggerimenti e consigli delle nostre Guide Alpine/Maestri di Alpinismo. Corda ed imbracatura per provare in completa sicurezza l'emozione ed il divertimento del free climbing.

**Modalità di iscrizione:** consegna voucher direttamente all'appuntamento.

**Difficoltà:** per tutti.

**Appuntamento:** Molveno, palestra di arrampicata centro paese.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine.



## PROGRAMMA

### Istruzioni per l'uso

#### **Andalo** h. 9 rientro 12,30 o 16,00 - Passeggiata del gusto. Escursione giro dei rifugi della Paganella

La Paganella con i suoi 2125 m. è la cima che domina l'Altopiano della Paganella e offre dei panorami mozzafiato a 360°. Dalle Dolomiti Orientali, alla valle dell'Adige fino al lago di Garda e alle Dolomiti di Brenta. Una gita che tocca i rifugi della Paganella, La Malga Zambana, Il rifugio La Roda, dove ci aspetta un pranzo tipico, il rudere del vecchio Rif. Cesare Battisti e la Malga Terlago. Una gita per tutti, per chi cammina poco con l'impianto di risalita fino in cima e per i camminatori dalla stazione a monte della telecabina fino in cima lungo i sentieri tra mughi e pietraie. L'escursione sarà anche un'occasione per una lezione di topografia ed orientamento. Cartine topografiche messe a disposizione dei partecipanti dalla Kompass.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta" di Molveno ed Andalo.

**Luogo appuntamento:** partenza telecabina centro paese Andalo .

**Cosa portare:** Piccolo zainetto con: K-way o giacca antipioggia, bottiglietta d'acqua, snack o piccola merenda, felpa. Consigliati gli scarponcini da trekking o scarpa da tennis con suola scolpita (Tipo da running, non liscia). Pranzo al sacco oppure in rifugio a carico dell'ospite.

**Difficoltà:** per tutti - escursione su vari livelli. **Per tutti - giro della cima rientro con impianto entro le h. 12,30 o pranzo in rifugio.** **Facile:** escursione alla cima della Paganella e pranzo in rifugio. **Discesa a valle nel primo pomeriggio.**

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine/Accompagnatori di territorio.

**Costi:** Impianto di risalita / eventuale pranzo in rifugio.

**Attività alternativa in caso di maltempo:** visita alla distilleria Bertagnolli di Mezzocorona.

## GIOVEDÌ

#### **Molveno** h. 8,30/16 - Escursione Giro dei rifugi dal Brenta

Un classicissimo e panoramico sentiero ad anello che percorre tutta la Val delle Seghe, facendo tappa ai rifugi Montanara, dell'Altissimo, Selvata. Si scende per la valle delle Seghe a Molveno. Si entra nel cuore delle Dolomiti di Brenta "Patrimonio Naturale dell'Umanità". Pranzo al sacco o in rifugio.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta" di Molveno ed Andalo.

**Luogo appuntamento:** partenza impianti di risalita Molveno / Pradèl

**Cosa portare:** Piccolo zainetto con: K-way o giacca antipioggia, bottiglietta d'acqua, snack o piccola merenda, felpa. Consigliati gli scarponcini da trekking o scarpa da tennis con suola scolpita (Tipo da running, non liscia).

**Difficoltà:** per camminatori. Bambini dagli 8 anni in su.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine/Accompagnatori di territorio.

**Costi:** Impianto di risalita / eventuale pranzo in rifugio.

**Attività alternativa in caso di maltempo:** Museo degli Usi e Costumi della gente Trentina di S. Michele all'Adige o azienda agricola.

## LA SPORTIVA



LEADER MONDIALE INDISCUSSO PER LA PRODUZIONE DI SCARPETTE  
D'ARRAMPICATA

CHIEDE A VOI CHE SIETE ALL'INTERNO DELLE STRUTTURE ACTIVITY DI TESTARE  
I NUOVI PROTOTIPI DI SCARPETTE CHE USCIRANNO POI NEI NEGOZI DI TUTTO  
IL MONDO.

**CI SARANNO SOLO 2 APPUNTAMENTI**

**LE DATE TEST SPORTIVA VI SARANNO COMUNICATE DIRETTAMENTE IN HOTEL**



## PROGRAMMA

### Istruzioni per l'uso

#### **Andalo h.15/ 18 - Mountain Bike**

Divertirsi in bicicletta: facile escursione su sterrato in M.T.B. nei boschi accompagnati da un istruttore qualificato. Regole, trucchi ed utilizzo della Mountain Bike in montagna.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta" di Molveno ed Andalo. Al momento dell'iscrizione specificare se muniti di bici o no per eventuale noleggio.

**Luogo appuntamento:** Andalo - ufficio Gruppo Dolomiti di Brenta via Paganella 3/A (di fronte alla telecabina in centro paese). Con bicicletta propria o dell'albergo. Possibilità di noleggio bici a pagamento.

**Cosa portare:** Pantaloni comodi, scarpe da tennis.

**Difficoltà:** per tutti. Bambini dagli 8 anni in su.

**Figura professionale per l'attività:** Istruttore di Mountain Bike.

**Costi:** Noleggio Mountain Bike 10 €.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici

#### **Fai della Paganella h. 21,30 / 23,00 - Le luci della civiltà.**

La magia di una passeggiata nei boschi al chiaro di luna o nel buio della notte per ammirare una stellata, scoprire i rumori del bosco ed ammirare punti panoramici sulla valle dell'Adige e sulla città di Trento. Scoprire i paesi e le valli illuminate dall'alto di una montagna.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17,00 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta".

**Luogo appuntamento:** Ufficio Azienda Promozione Turistica.

**Cosa portare:** scarpe da tennis, felpa, acqua.

**Difficoltà:** per tutti. Bambini piccoli nello zainetto. No passeggini.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guida Alpina - Accompagnatore di Territorio.

## **VENERDI'**

#### **Molveno h. 09,00 / 12,30 - Via Ferrata**

Le Dolomiti sono famose per questi sentieri attrezzati con scale e funi metalliche che permettono di salire pareti anche ai meno esperti. Un assaggio di via ferrata con imbracatura. Casco e moschettoni lungo il suggestivo e spettacolare percorso che ci porta in sicurezza ad affrontare traversate in parete. Briefing, supervisione e accompagnamento delle Guide Alpine.

**Modalità di iscrizione:** prenotazione **obbligatoria** entro le h. 17,00 del giorno prima dell'attività agli uffici del "Gruppo Dolomiti di Brenta" di Molveno ed Andalo. In caso di alto numero di adesioni l'attività verrà svolta nella stessa giornata in orari diversi che verranno comunicati all'ospite al momento dell'iscrizione in ufficio.

**Luogo appuntamento:** ufficio Guide Alpine, p.zza Marconi, Molveno.

**Cosa portare:** Piccolo zainetto con: K-way o giacca antipioggia, bottiglietta d'acqua, snack o piccola merenda, felpa.

Consigliati gli scarponcini da trekking o scarpa da tennis con suola scolpita (Tipo da running, non liscia).

**Difficoltà:** per tutti. Bambini dagli 8 anni in su o alti più di 1,20.

**Trasporti sul luogo dell'appuntamento:** mezzi propri o pubblici.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine.

**Costi:** Noleggio attrezzatura 5 €.

#### **Andalo h.15,00 / 17,00 - Arrampicata**

Grandi e piccini sulla parete artificiale alta 15 m. di Andalo. I primi passi per tutti nel mondo verticale con i suggerimenti e consigli delle nostre Guide Alpine/Maestri di Alpinismo. Corda ed imbracatura per provare in completa sicurezza l'emozione ed il divertimento del free climbing.

**Modalità di iscrizione:** consegna voucher direttamente all'appuntamento.

**Difficoltà:** per tutti.

**Appuntamento:** Centro sportivo Andalo.

**Figura professionale per l'attività:** Guide Alpine.