



TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

* * * * S

Programma settimanale delle attività Sport, Natura e Benessere ESTATE 2022

LUNEDÌ:

Come primo giorno della settimana il nostro accompagnatore di montagna Roberto vi porterà in **alta montagna**. Utilizzando la telecabina di Daolasa vicino all'hotel (500 mt) si salirà all'Alpe Daolasa a quota 2045 e da lì percorrendo dei tranquilli sentieri si raggiungeranno così i **laghetti alpini di Mezzana** siti a 2024 mt slm di origine glaciale incastonati tra la roccia granitica. Un'oasi selvaggia sopra il limite del bosco, dove si possono ammirare il panorama che regalano le cime che si specchiano nell'acqua, un'emozione sempre forte.

Pranzo al sacco per momento di completo relax in un ambiente dove sembra che il tempo si sia fermato. Percorso ad anello di circa 450mt di dislivello per un totale di 10 km.

Orario 09:00 | 15:45 - difficoltà medio/facile

MARTEDÌ:

Iniziamo ad esplorare la valle. Con mezzi propri, raggiungeremo Bolentina (13 km), una piccola frazione sopra l'abitato di Malè dove si respira la storia solandra. Si camminerà per raggiungere la Piazza Merendaia appena oltre il limite boschivo per sentire il **profumo dei boschi di larice**. Si percorreranno strade forestali e sentieri facili per circa 8 km e il dislivello circa 400 mt, offrendo vasti panorami sulla Val di Sole, la Val di Rabbi e la Val di Non. Ci fermeremo poi per gustarci un appetitoso pranzo al sacco, e il panorama come dessert! Quota massima raggiunta 1822 slm

Orario 09:00 | 15:45 - difficoltà medio/facile

In alternativa:

E- Mountain bike: Giacomo vi accompagnerà in un piacevole percorso lungo strade sterrate e sentieri all'interno del **Parco Naturale Adamello Brenta**. Si attraversano fitti boschi, diversi alpeggi con le loro tipiche malghe ristrutturare, scorci sulle Dolomiti di Brenta e ci si addentra nella **spettacolare Val Meledrio** con pausa pranzo all'alpe Daolasa davanti a una spettacolare vista panoramica del Sasso Rosso, del Grostè e della Valle di Peio con il Gruppo del Cevedale.

Orario 09:30 | 14:00 - difficoltà media | E-bike € 30,00



TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

* * * * S

MERCOLEDÌ:

Yoga: con la nostra insegnante **Sonia Tevini**, diplomatasi in India presso la “Satyananda Bihar School”. Avrete l'occasione di partecipare ad una sessione di Hatha Yoga nella quale vi verranno illustrate le pratiche che da millenni vengono tramandate per raggiungere un piacevole **rilassamento** e benefico effetto su **mente e corpo**.

Orario: 10:00 | 11:00 - presso il parco fluviale – l'attività si svolge anche in caso di maltempo

In alternativa:

Camminata per guardarsi intorno ed assorbire il benessere che la natura sa infondere.

Utilizzando la telecabina di Daolasa ci porteremo a 1373 mt slm, per poi dirigerci nella **tranquillità e nel silenzio** del bosco e dirigerci così nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta. La nostra guida qualificata e certificata Giacomo vi condurrà in una **camminata nordica**, dal Malghetto di Mastellina al Malghetto di Almazzago per raggiungere la località di Folgarida. Da lì si salirà nuovamente in funivia fino al Malghét Aut per ripartire ed arrivare così all'Alpe a gustarsi un buon pranzo con autentici dei piatti tipici Solandri.

Il rientro sarà in funivia .

Orario 10:00 | 14:30 - difficoltà medio | facile

GIOVEDÌ:

Abbiamo pensato di aggiungere ad una passeggiata un'**atmosfera familiare** e così, come facciamo da qualche anno, ci troveremo in un posto con uno splendido panorama a **degustare un pranzo tipico** preparato dal nostro Chef. Prima faremo una camminata della durata di un paio d'ore.

Orario 09:00 | 15:00 - difficoltà medio/facile



TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

* * * * S

VENERDÌ:

Uscita **Nordic Walking** con Sonia. Faremo un percorso con pendenze intorno al 6% con guida qualificata e certificata conoscendo il **movimento** caratteristico del Nordic Walking; qualche momento della mattinata sarà dedicato alla pratica di **respirazione yoga** e della **meditazione** guidata a contatto con la natura.

Orario 09:00 | 13:00 - difficoltà facile

In alternativa:

Mountain bike: gita piacevole e non impegnativa lungo la **ciclabile della Val di Sole**, lontano da macchine e da centri urbani, **immersi nel verde**. A seconda del livello dei partecipanti si potranno scegliere scorciatoie dove gli amanti dello sterrato potranno testare le bici

Orario: 9:30 | 13:00 - difficoltà facile – noleggio mountain bike incluso

Alla sera dopo cena:

Partenza ore 20:45 per chi volesse godersi a pieno il soggiorno all'hotel Tevini vi invitiamo al **Cocktail sotto le stelle** alla Baita Tevini. Muniti di torce e guidati da Roberto, raggiungeremo un casolare ai piedi del bosco dove degusteremo un cocktail estivo rivisitato dal nostro Barman Alessandro in chiave "alpina". Rientro con il pullmino

Attività a pagamento €. 20,00 a persona – minimo 8 persone - difficoltà facile

SABATO:

Una gita nuova per tanti, fuori dai sentieri e dalle località suggerite abitualmente. Con mezzi propri si raggiungerà l'abitato di Ortisè (11,5 km) e poco più avanti si lasceranno le auto per imboccare una forestale in direzione Cima Valletta. Salendo la fatica ci verrà ricompensata da un **ambiente** accogliente **esposto al sole** e con un **panorama fantastico** che ci permetterà di osservare sia il comprensorio della Adamello-Presanella che le **Dolomiti** di Brenta.

Pranzo al sacco con possibilità di rifornirsi a Malga Stabli che incroceremo all'andata. Dislivello 400m; lunghezza percorso 9 km. Quota massima 2250 slm

Orario 8:00 | 16:00 - difficoltà facile



TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

* * * * S

DOMENICA:

Utilizzando la telecabina di Daolasa ci porteremo a 1373 mt slm, da lì ci dirigeremo poi in compagnia di Giacomo nella Val Meledrio, l'**antica via dell'imperatore**, una zona di rilievo ambientale e storico all'interno del Parco Naturale Adamello Brenta. Raggiungeremo così la **Cascata del Pison** nella gola della Val Meledrio, per ammirare tutta la potenza dell'omonimo torrente Meledrio che in questo doppio salto di acque fa rimbombare il bosco circostante.

Orario 10:00 | 15.00 - difficoltà facile

INFO UTILI:

- Per le escursioni consigliamo di essere muniti della seguente attrezzatura: scarponcini da trekking, zaino, k-way, cappellino, occhiali da sole, maglietta di ricambio, crema solare, 1 bottiglietta d'acqua e della frutta secca.
- Necessaria l'attivazione della val di sole card prima della partenza per l'utilizzo gratuito delle funivie
- Il programma potrebbe subire delle variazioni in base alle condizioni meteo
- I bastoncini professionali vi verranno forniti da noi
- Il pranzo al sacco te lo prepariamo noi! Ricordati di richiederlo la sera prima, così da trovarlo alla mattina già preparato! Il nostro chef preparerà un gustoso pranzo al sacco da portare nello zaino. Pane, affettati, formaggi, una fresca bottiglia d'acqua, frutta di stagione e... i biscotti, non mancheranno! -- € 15,00
- Il pranzo presso i rifugi in quota, extra a carico del singolo partecipante
- Per tutte le attività è richiesta l'iscrizione entro le ore 22.00 del giorno antecedente l'escursione presso la reception dell'hotel.
- Possibilità di trovare in camera al momento dell'arrivo il "Tevini outdoor Set" composto da:
 - Zaino
 - Cappellino
 - Bandana
 - Borraccia
 - Occhiali da soleEuro 50,00