



# TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

\* \* \* \* S

## Programma settimanale delle attività Sport, Natura e Benessere ESTATE 2023

### LUNEDÌ:

**Val di Comasine:** Una piccola valle nascosta da boschi poco conosciuti. La Val Comasine presenta tutte le caratteristiche per essere una grande scoperta. Una strada forestale un po' tortuosa ci porterà in quota, dove iniziano i pascoli della Malga. Il pranzo è **un'esperienza di sapori e territorialità** in un contesto unico. Si visiterà poi un posto con il toponimo "**Antico Bosco**" dove la purezza dell'aria e la regalità delle conifere fanno riflettere su ciò che offre il contesto alpino non antropizzato. Si camminerà in strade forestali e sentieri facili per circa 10 km, dislivello circa 430 mt. Quota massima 2180 slm.

Orario 9:00 | 15:30 - difficoltà facile

### MARTEDÌ:

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

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



# TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

\* \* \* \* S

## MERCOLEDÌ:

**E- 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 08:30 | 12:30 - difficoltà medio/facile | E-bike € 40,00

In alternativa:

**Trekking alta quota:** Ci faremmo guidare dall'esperienza di Rino in un'escursione più azzardata ma sicuramente soddisfacente. La meta sarà, nella maggior parte dei casi, una vetta scelta dalla guida, dipendendo dal meteo e condizioni generali. In questa uscita si ha la possibilità di raggiungere quote e luoghi mozza fiato delle nostre montagne. Tra il Parco Naturale Adamello Brenta, il Parco Naturale dello Stelvio e altre catene montuose che ci circondano, la scelta è veramente vasta. Dove possibile, pranzo al rifugio assaporando così cucina Trentina, genuina, dai sapori autentici (a pagamento)

Attività a pagamento € 40,00 a persona – minimo 5 persone - difficoltà alta

Orario 08:30 | 17:00

## 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** a Malga Vaglianella **preparato dalla nostra Chef**. Prima faremo un'escursione nel Parco Naturale Adamello Brenta agli Orti della Regina a circa 2000 slm, della durata di un paio d'ore.

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



# TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

\* \* \* \* S

## VENERDÌ:

**Lagheti Alpini di Mezzana:** Utilizzando la telecabina di Marilleva 1400 si salirà alla Malga Panciana e da lì, tramite sentieri facili, si potrà ammirare il **panorama** che regalano le montagne della nostra valle. La destinazione sono i lagheti alpini di Mezzana siti a 2100 mt slm. **Pranzo al rifugio Orti** momento di **completo relax** in un ambiente dove sembra che il tempo si sia fermato. Percorso di circa 300 mt di dislivello per un totale di 7 km.

Quota massima 2005 slm / Pranzo a pagamento

Orario 09:00 | 15:30 - difficoltà medio/facile

## SABATO:

**Val di Pejo – gita a 3000 mt e le cascate:** Andiamo ad ammirare le cime da vicino! La Val di Pejo ci porta nel **Parco Nazionale dello Stelvio**. Questa gita ci permetterà, grazie ad una telecabina che sale fino a **quota 3000 mt**, di ammirare le montagne del gruppo Ortles-Cevedale. Poi, dopo un gustoso pranzo in quota, scenderemo per i boschi, habitat di **numerose specie protette**. Si passerà da luoghi frequentati ad **atmosfera più selvagge**, che fanno della Val di Pejo una meta visitata dai veri amanti della fauna alpina. Si camminerà in strade forestali e sentieri facili per circa 8 km, dislivello di circa 340 mt.

Quota massima 3060 slm / Pranzo a pagamento

Orario 09:00 | 15:30 - difficoltà medio/facile



# TEVINI

DOLOMITES CHARMING HOTEL

\* \* \* \* S

## DOMENICA:

**Lago delle Malghette fai da te:** Camminata in autonomia per guardarsi intorno ed assorbire il benessere che la natura sa infondere. Il Lago delle Malghette si trova a **1890 mt di altitudine** nel sottogruppo della Presanella sopra Campo Carlo Magno. Si può raggiungere anche prendendo gli impianti da Commezzadura. Passeggiata non troppo impegnativa verso una meta che vi darà soddisfazione. Luogo perfetto tra boschi, montagne e acqua per riuscire a **staccare davvero la spina** e dimenticarsi dello stress quotidiano. Possibilità di pranzare al rifugio Lago Malghette.

Quota massima 1890 slm

Difficoltà facile adatta anche alle famiglie con bambini

## 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. Si ritengono confermate con un minimo di 5 persone.
- Possibilità di trovare in camera al momento dell'arrivo il "Tevini outdoor Set" composto da:
  - Zaino
  - Cappellino
  - Bandana
  - Borraccia
  - Occhiali da soleEuro 50,00