

PROGRAMMA MOENA OUTDOOR

ESTATE 2018

Moena Outdoor, un programma settimanale di escursioni a piedi e in mountain bike con le nostre guide, per vivere la montagna in sicurezza e conoscerla in compagnia.

Le escursioni a piedi si dividono in vari livelli:

Facile: con un minimo dislivello adatto a tutti anche a persone più anziane o a bambini piccoli, accessibile anche con passeggino

Medio/Facile: camminate ed escursioni di livello facile con un dislivello limitato fino a massimo 500m la cui durata è di circa 3 ore.

Medio/difficile: escursioni normalmente di intera giornata un po' più impegnative dal punto di vista dello sforzo fisico e con dislivelli più importanti fino a 700m.

Per tutte le escursioni facili sono consigliate scarpe da trekking o calzature idonee.

Per tutte le **escursioni medio/facili e difficili è obbligatorio indossare le scarpe da trekking e portare uno zaino con bottiglietta d' acqua e giacca antipioggia.**

Per tutte le attività è richiesta l'iscrizione allo Sport Check Point Moena presso l'ufficio Moena Perla Alpina entro le ore 19.00 del giorno antecedente l'escursione o presso la reception dell'hotel.

CONTATTI

www.visitmoena.it

SPORT CHECK POINT MOENA

PRESSO UFFICIO MOENA PERLA ALPINA

Piaz de Sotegrava 19, 38035 Moena (TN)

Tel 331/9938100 - perla@visitmoena.it -

Lunedì

Mattino - IL BOSCO DELLE FATE CON PERCORSO SENSORIALE

Escursione alla scoperta del sottobosco con il percorso barefooting che farà scoprire le sensazioni che regala la natura camminando a piedi nudi nel bosco. Al ritorno tappa al presso la caratteristica e panoramica Malga Roncac.

ritrovo: 09.00 Sport Check Point Moena - rientro: 12.30 circa

dislivello: 150 m

COSTO: 15€, bambini (8-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti, 5€ bambini

ETA' MIN 8 ANNI

Livello difficoltà: MEDIO/FACILE - No passeggino solo zainetto da bimbo.

Pomeriggio - "VIAC CULTURAL": Facile passeggiata nei dintorni di Moena, alla scoperta della Fata delle Dolomiti i suoi scorci, la storia e la ladinità della Val di Fassa.

ritrovo: ore 15.00 Sport Check Point Moena – durata : 3 h circa

COSTO: 10€, bambini (8-12 anni) 4 € con Val di Fassa Card 8€ adulti, 3€ bambini

MINIMO 7 PERSONE

PER TUTTI – Livello difficoltà: FACILE – si passeggino

Pomeriggio - **BIKE FAMILY SULLA CICLABILE DI FIEMME E FASSA –**

Emozioni su due ruote, in gita sulla ciclabile di Fassa e Fiemme con ritorno in autobus Bike Express.

ritrovo: 14.30 Bici Grill zona sud Moena- rientro: 18.30 circa

COSTO: 15€, bambini (4-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti bambini anni 5€

Non incluso nel prezzo il noleggio Bike e Bike Express. Possibilità di noleggio convenzionato.

PER TUTTI - Livello difficoltà: FACILE – **FAMILY**

LA MIA PRIMA VIA FERRATA – FASSA OUTDOOR

con le Guide Alpine

Un' esperienza unica per provare l'emozione di conquistare la vetta! Le Guide Alpine vi accompagneranno e vi insegneranno l'approccio alle vie ferrate partendo da quelle più facili e panoramiche in Valle, la Roda di Vael sul gruppo del Catinaccio o la Bepi Zac al Passo San Pellegrino.

ritrovo: ore 8.00 Sport Check Point Pozza o Moena a seconda della ferrata in programma - rientro: ore 16.00 circa

dislivello in salita: circa 700m. Dislivello in discesa: circa 700m

costo: 90€, sconto 10% con Val di Fassa Card.

Escursione a numero chiuso (max 4/5 persone per guida).

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

ETA' MIN 8 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO DIFFICILE

Martedì

NEW! Mattino –ESCURSIONE “LA GRAN VERA” LE CANNONIERE AUSTRIACHE

Visita alle postazioni cannoniere austriache, alle trincee della prima Guerra mondiale e Osservatorio nella zona di Colvere Alpe di Lusia.

DIFICOLTA' - MEDIO/FACILE

Ritrovo: 8.30 partenza impianti Alpe di Lusia – Rientro ore 12.30 circa

Costo: 15€, bambini (8-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 15€ adulti bambini 5€

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

ETA' MIN. 8 ANNI - Livello difficoltà: MEDIO/FACILE

NEW! SASS DE PERE DA FECH -FASSA OUTDOOR

Escursione di intera giornata attraverso la magnifica Val Jumela per poi dirigerci verso la cima di Sass de Pere da Fech dove la vista della valle ci lascerà senza fiato.

Ritrovo: 9.00 cassa impianto di risalita Buffaure a Pozza di Fassa – rientro: 15.00 circa

Dislivello in salita: 250 m e dislivello in discesa 800 m

COSTO: 25€, 12€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Card 22€ adulti e 10€ bambini

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

Portare pranzo al sacco

ETA' MIN 10 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO DIFFICILE

Pomeriggio - **LAGO FATATO E MUNGITURA DELLE MUCCHE –**

Facile passeggiata alla scoperta del laghetto alpino del Passo San Pellegrino e visita in malga con la possibilità per tutti di mungere il proprio latte dalla Mucca Clotilde e assaggiare il Puzzone di Moena.

ritrovo: ore 15.00 piazzale accesso Lago San Pellegrino - durata: 3 h circa

COSTO: 15€, bambini (4-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti, 5€ bambini

PER TUTTI – **FAMILY** - FACILE - No passeggino durante il giro del lago.

Note: Viene organizzato un transfer con navetta da Moena al Passo San Pellegrino a pagamento per il cliente e su prenotazione.

NB! Attività a numero chiuso, in caso di esubero viene organizzata un'attività simile il giovedì all'Agritur El Mas a Moena.

NEW! Tutto il giorno – **LAGO DI CAREZZA CON E-BIKE MTB**

Partendo da Moena si risale il paese fino ad imboccare la forestale che porta al Passo Costalunga per poi raggiungere in pochi minuti il lago dai magici colori che ospita *Ondina* custode di una antica leggenda.

Possibilità di proseguire fino al Passo Nigra o in direzione Obereggen per compiere il Giro del Latemar.

Ritrovo: 9.00 Bici Grill (loc. sud Moena di fronte il campo di calcio) - Rientro: 16.00 circa

Dislivello salita 400 m fino a Carezza – 600 m Giro Latemar

COSTO: 25 € adulti, 12€ bambini con Apt Val di Fassa Card 22€ adulti 10€ 10-12 anni

Dislivello: 300 m circa

Note: costo extra noleggio Bike e pranzo.

ETA' MINIMA 10 anni – Livello difficoltà: MEDIA

AVVICINAMENTO ALL'ARRAMPICATA PER BAMBINI 7-14 ANNI

A Pozza o Canazei

Attività APT Val di Fassa GRATUITA – riservata ai clienti con APT Val di Fassa Card

Presto ulteriori dettagli

NEW! **AVVICINAMENTO ALLA MTB PER I BAMBINI 7 – 14 ANNI**

A Moena

Attività APT Val di Fassa GRATUITA – riservata ai clienti con APT Val di Fassa Card

Attività organizzata con le nostre guide MTB a Moena in concomitanza con l'Avvicinamento all'arrampicata. Presto ulteriori dettagli

Scuola gioco di mountain bike con Gimkana su percorso tracciato con piccoli giochi di abilità assistito da esperte guide MTB.

Mercoledì

Tutto il giorno : **LUSIA FAMILY DAY - IL DOLCE MONDO DELLE API –**

Facile passeggiata all'Alpe di Lusia attraverso il *Sentiero natura* alla scoperta del Dolce Mondo delle Api da nonno Raimondo per ammirare il lavoro dell'apicoltore e assaggiare il dolce miele. In seguito pranzo presso lo Chalet Valbona con parco giochi dotato di slackline, ponti tibetani, teleferica e minii zoo e alle ore 14.30 laboratorio *green* per bimbi "*Bombe di semi*".

Ritrovo: ore 10.00 loc. Ronchi presso Cassa impianti a Fune Alpe di Lusia

Durata passeggiata con guida: 3 h circa

Prezzo comprende: impianti, pranzo , guida e laboratorio: 22€ adulti, 14€ 8-16 anni e 8€ sotto gli 8 anni.

PER TUTTI – **FAMILY** - FACILE - possibile passeggino da trekking

Pomeriggio – **AMICO ALBERO: LA FILIERA DEL LEGNO –**

Facile passeggiata nei dintorni di Moena alla scoperta delle sorgenti e le fontane nascoste, il bosco e la sua vita, con visita del lavoro in segheria.

Ritrovo: ore 15.00 presso Sport Check Point Moena – durata: 3 h circa

COSTO: 15€, bambini (8-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti, 5€ bambini

PER TUTTI – **FAMILY** - Livello difficoltà: FACILE – si passeggino

Tutto il giorno HIKE&BIKE

Una bellissima escursione a piedi dal Passo San Pellegrino al Passo delle Selle con discesa attraverso la Val Monzoni combinata con la bike utilizzata per il rientro dalla Val San Nicolò a Moena (bike facoltativa possibilità di rientrare anche con navetta)

Ritrovo: Ore 8.30 Sport Check point Moena - Rientro: ore 16.00 circa

Dislivello: 250 m salita – 1000 m discesa

COSTO: 25€, 12€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Card 22€ adulti e 10€bambini

Costi Extra trasporti: per andata bus pubblico + seggiovia. Per ritorno costo noleggio bike (€ 10 incluso servizio trasporto in Val San Nicolò), in alternativa navetta taxi (a pagamento). Pranzo al sacco o presso rifugio a carico del partecipante.

Giovedì

Tutto il giorno –ANTICHI SAPORI TRA LE BAITE

Escursione di intera giornata con tappe gastronomiche di degustazione dei tipici prodotti, locali, gentilmente offerti a settimane alterne dai negozi di Moena **Eder, Delizies e Cianeve Ladina** con sosta presso una tipica baita di montagna.

Ritrovo: ore 9.00 il luogo dipende dall'itinerario comunicato settimanalmente

Rientro: 16.30 circa

COSTO compreso di degustazioni: 25€, 12€ bambini (8-12 anni) con Val di Fassa Card 22€ adulti e 10€ bambini

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

ETA' MIN 10 ANNI - Livello difficoltà: MEDIO FACILE

Mattino – I MONTI DI CRISTALLO –

Passo San Pellegrino, risalita con la funivia al Col Margherita per ammirare una spettacolare mozzafiato delle Dolomiti a 360° patrimonio Unesco, con visita del **nuovo parco geologico** in quota (2514 m) alla scoperta della nascita della terra nascosta nei segreti delle sue rocce.

Ritrovo: ore 10.00 cassa impianti Funivia Col Margherita – durata : 3 h circa

COSTO: 15€, bambini (8-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti, 5€ bambini

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

PER TUTTI – Livello difficoltà: FACILE –

NEW! Mattino **COSTRUIAMO LA NOSTRA BAITA NEL BOSCO – FASSA OUTDOOR – solo bambini**

Riscoprire e sviluppare la manualità e il contatto con la natura. Dopo un breve passeggiata partendo da Pozza, ci troveremo nel bosco dove impareremo a costruire una piccola baita in legno che ci servirà da riparo per il pranzo.

Ritrovo: ore 10.00 Sport Check Point Pozza – termine attività: h 14.30 circa

COSTO 15€ bambini (7-14 anni) con Val di Fassa Card, 13€ bambini (7 -14 anni)

Note: portare pranzo al sacco. Nel frattempo i genitori avranno possibilità di rilassarsi presso le vicine QC Terme Dolomiti con un buono sconto per l'entrata.

SOLO BAMBINI 7 – 14 ANNI – **KIDS**

NEW! Tutto il giorno – **GRAN TOUR 3VALLI CON E-BIKE MTB**

Partendo da Moena raggiungiamo attraverso i sentieri dell'Alpe di Lusia il Passo San Pellegrino, saliremo poi con la funivia in quota al Col Margherita (mt 2514 m) proseguiremo fino al Passo Valles dove faremo una pausa per il pranzo per scendere poi in direzione Predazzo attraversando ponti tibetani e il canyon di Sottosassa Ritorno a Moena attraverso la ciclabile.

Ritrovo: 9.00 Bici Grill (loc. sud Moena di fronte il campo di calcio) - Rientro: 16.00 circa

Dislivello salita: 400 m con utilizzo impianti senza 2 impianti 2700 m

COSTO: 25 € adulti, 12€ bambini con Apt Val di Fassa Card 22€ adulti 10€ 10-12 anni

Dislivello: 300 m circa

Costo extra noleggio Bike, risalita con la funivia (valido **Panoramapass**) e pranzo.

ETA' MINIMA 10 anni – Livello difficoltà: MEDIA

Tardo Pomeriggio - **BENESSERE AL TRAMONTO VISTA DOLOMITI**

Esercizi di stretching e pilates con istruttore qualificato sul prato nei pressi di Malga Roncac ammirando le nostre montagne al termine del giorno che ci regaleranno una sensazione di totale benessere.

ritrovo: 17.30 parcheggio Malga Roncac - durata: un'ora e mezza circa

COSTO: 10€, bambini (10-12 anni) 4 € con Val di Fassa Card 8€ adulti, 3€ bambini

Note: abbigliamento comodo. In caso di pioggia l'attività si terrà in palestra.

ETA' MINIMA 10 anni - FACILE

Venerdì

COLAZIONE ALL'ALBA IN QUOTA – FASSA OUTDOOR

Un'esperienza unica per godere del sorgere del sole sulla Marmolada e sulle Dolomiti dall'alto. Ci aspetterà poi una buonissima colazione a buffet al rifugio prima di scendere nuovamente a Valle.

ritrovo: 4.30 circa (l'orario varia in base al periodo) presso parcheggio funivia Sass Pordoi al Passo Pordoi.

COSTO Inclusa un'abbondante colazione a buffet: 35€, 22€ bambini (8-12 anni) con Val di Fassa Card 20€ adulti e 15€ bambini

ETA' MIN 8 ANNI - Livello difficoltà: FACILE

Tutto il giorno – **ZAINO IN SPALLA! IN GITA SULLE DOLOMITI**

Ogni settimana gli Accompagnatori di Media Montagna propongono una diversa escursione nei luoghi più belli e panoramici di Moena, Passo San Pellegrino e dell'alta Val di Fassa.

Ritrovo: ore 8.30, il luogo dipende dall'itinerario comunicato settimanalmente

Rientro: 16.30 circa

COSTO: 25€, 12€ bambini (10-12 anni) con Val di Fassa Card 22€ adulti e 10€ bambini

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

Pranzo al sacco o presso rifugio a carico del partecipante.

ETA' MIN 10 ANNI Livello difficoltà: MEDIO DIFFICILE

Tutto il giorno - **GRAN TOUR MTB LUSIA PARCO DI PANEVEGGIO**

Risalita fino alle Cune con gli impianti all'Alpe di Lusia si pedala poi passando per Malga Bocche fino al Parco naturale di Paneveggio per poi rientrare a Moena lungo la ciclabile.

Ritrovo: 9.00 Bici Grill (loc. sud Moena di fronte il campo di calcio) - Rientro: 16.00 circa

Dislivello: salita 300 m circa – discesa 1200 m

costo: 25 € adulti, con Apt Val di Fassa Card 22€ adulti, 10€ bambini 10-12 anni

Costo extra noleggio Bike (convenzionato presso Bici Grill) risalita con gli impianti (valido **Panoramapass**) e pranzo.

ETA' MINIMA 10 anni – Livello difficoltà: MEDIO DIFFICILE

Pomeriggio **LA CITTA' DELLE MARMOTTE**

Risalita con la seggiovia Costabella al Passo San Pellegrino e facile passeggiata attraverso i pascoli per vedere le marmotte far capolino dalle loro tane e sentire i loro richiami di saluto.

ritrovo: ore 14.30 partenza seggiovia Costabella al Passo San Pellegrino – durata: 3 h circa

COSTO: 15€, bambini (4-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti, 5€ bambini

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

PER TUTTI –**FAMILY** - FACILE – possibile con passeggio da trekking

ENROSADIRA ROMANTICA CON CENA IN RIFUGIO

Raggiungiamo con la cabinovia il punto panoramico *le Cune* all' Alpe di Lusia (2.202 m) dove nelle serate favorevoli potremo ammirare i magici colori dell'Enrosadira, il fenomeno che colora le montagne di rosso. Scendiamo poi per la cena al rifugio storico *Larezila* dove davanti al caminetto acceso potremo ascoltare da *Angel* storie e vita di montagna. Rientro per la strada forestale con le fiaccole (2€).

ritrovo: 17.45 partenza impianti Alpe Lusia - rientro: ore 21.30 circa

MIN 7 PERSONE

COSTO incluso guida e cena: 40€ adulti, 25€ bambini fino a 12 anni Val di Fassa Card 37€ adulti, 22 € bambini fino a 12 anni (menu bambini)

Note: utilizzo impianto di risalita incluso nel **Panoramapass** o da pagare a parte

PER TUTTI – Livello difficoltà: FACILE – no passeggio solo zainetto da bimbo

Sabato

Mattino – **ESCURSIONE LA GRAN VERA “AL FANCH”**

Visita al primo fronte e alle trincee della Grande Guerra, le prime postazioni di difesa in località Fanch/Fango al Passo San Pellegrino

ritrovo: 9.00 Loc. Fango/statale P. San Pellegrino– durata: 3 h circa

dislivello: 300m circa

COSTO: 15€, bambini (8-12 anni) 6 € con Val di Fassa Card 13€ adulti bambini 5€

ETA' MIN 8 ANNI – Livello difficoltà: MEDIO/FACILE - No passeggio solo zainetto da bimbo

Tutto il giorno – **CIMA SCALIERT: NEL CUORE DEL CATINACCIO con le Guide Alpine - FASSA OUTDOOR**

Partendo dal rifugio Gardeccia si attraversa il cuore del gruppo del Larsech dove nascosti sentieri su roccia e altopiani lunari ci porteranno fino alla Cima Scagliert da dove si ha una vista unica su tutto il gruppo del Catinaccio/Rosengarten.

Ritrovo: 8.00 partenza pulmini Gardeccia a Pera – rientro: 16.30 circa

COSTO: 33 €, 30€ con Apt Val di Fassa Card

Livello difficoltà: MEDIO/DIFFICILE - ETA' MIN 12 ANNI

Tutto il giorno - **LUSIA FAMILY DAY – I TESORI DEL BOSCO**

Una giornata all'Alpe di Lusia dedicata alla famiglia ma non solo che prevede una facile passeggiata attraverso *il Sentiero degli Animali* e un gustoso pranzo presso la terrazza panoramica dello Chalet Valbona. Alle ore 14.30 per i bimbi *A caccia di natura*, un' originale caccia al tesoro che farà scoprire i tesori nascosti nella natura e conoscere fiori e piante.

Ritrovo: ore 9.00 partenza impianti Alpe di Lusia – Durata passeggiata con guida 3h circa.

Prezzo comprende: impianti, pranzo , guida e caccia al tesoro: 22€ adulti, 14€ 8-16 anni e 8€ sotto gli 8 anni.

PER TUTTI - Livello difficoltà: FACILE – **FAMILY**

No passeggino solo zainetto da bimbo durante l'escursione. Possibilità di lasciare il passeggino alla stazione intermedia della cabinovia.

Pomeriggio – **SCUOLA GIOCO MTB – solo per bimbi**

Gimkana in bicicletta adatto a tutti i bambini su percorso tracciato con piccoli giochi di abilità assistito da esperte guide MTB. Nel frattempo i genitori potranno godersi un buon aperitivo presso il Bici Grill.

Ritrovo: ore 17.30 presso Bici Grill (loc. Moena sud) – durata: 2 h circa

COSTO: 10 € (bambini 4 – 12 anni)

Non incluso nel prezzo noleggio Bike e casco. Noleggio convenzionato presso Bici Grill

PER BAMBINI DAI 4 AI 12 ANNI - **KIDS**

Domenica

Tutto il giorno - **TOUR MTB VAL DI FASSA BIKE**

Sulle tracce della mitica Val di Fassa Bike! Un percorso tecnico, vario e divertente con salite impegnative, bellissimi single track e splendidi punti panoramici con la leggendaria salita le Cune all'Alpe di Lusia, una delle salite simbolo della MTB italiana.

Ritrovo: ore 9.00 presso Bici Grill (loc. Moena sud)

COSTO: 25 € adulti, con Apt Val di Fassa Card 22€

GRATUITA per gli iscritti alla Val di Fassa Bike 2018

Note: MIN 4 PERSONE costo extra noleggio Bike - possibilità di noleggio convenzionato.

Livello difficoltà: MEDIO DIFFICILE (impegnativo sforzo fisico)– dislivello 2000 m

Tutto il giorno – **ESCURSIONE SASS PORDOI – ALTOPIANO DEL SELLA con le Guide Alpine – FASSA OUTDOOR**

Escursione con partenza dal Sass Pordoi per attraversare l'altopiano lunare del Pordoi e scendere attraverso un sentiero attrezzato verso la Val Lasties, visitando le sue piscine naturali e la cascata. Sarà possibile godere di un panorama mozzafiato a 360° sulle Dolomiti e sulle vicine Alpi Austriache.

Dislivello salita 250 m dislivello discesa 1.000 m

COSTO: 30€, 33€ con Apt Val di Fassa Card

Livello Difficoltà: DIFFICILE - ETA' MIN 12 ANNI

.....ed inoltre su richiesta RAFTING, PARAPENDIO E NORDIC WALKING!

Info ed iscrizioni presso la reception dell'Hotel o Sport Check Point Moena 331 9938100