



**CON PARMACHECCAMMINA
LONG -WEEK 5-7 MARZO
ALTA VAL DI NON
CAMMINATA ITINERANTE
TRA BOSCHI INNEVATI-RUSCELLI E
CASCATE D'ACQUA**



PARMACHECAMMINA vi propone, dopo questa pausa obbligata, tre fantastiche escursioni all'interno dell'ALTA VAL DI NON, tra boschi, laghi, cascate e chiese. Andremo alla scoperta di un luogo davvero unico e magico nel suo genere, dove faranno da padroni i magnifici prati e boschi. Proprio in questo dolce contesto che sorge **HOTEL CAVALLINO BIANCO**, bianca Oasi con **piscina idromassaggio interna ed esterna, bagno turco, biosauna, sauna, zona relax con angolo di tisane e frutta fresca e terrazza solarium**, che ci accoglierà con la sua ottima cucina e le sua prelibata colazione.

PROGRAMMA

VENERDI' 5 MARZO partenza da Parma ore 7.00 con ritrovo davanti al Road House del parcheggio scambiatore Nord dell'autostrada, orario previsto di arrivo ore 10.00 escursione al LAGHI DI COREDO e San Romedio (pranzo a sacco) in alternativa Lago di Tret e visita alle cascate. Nel pomeriggio centro benessere

LUNGHEZZA : 6 km circa - **DISLIVELLO**: 190 m - **DURATA**: 2 ore circa (escluse le pause)

SABATO 6 MARZO: escursione ad anello con ciaspole alle malghe al confine tra la Val di Non e la Val D'Ultimo. Se possibile pranzeremo in Malga (se aperta) oppure pranzo a sacco, fornito dall'hotel. Nel pomeriggio, centro benessere.

LUNGHEZZA :11 km circa - **DISLIVELLO**: 450 m - **DURATA**: 5 ore circa (escluse le pause)

DOMENICA 7 MARZO : Partenza ore 9.00 dopo la colazione, escursione a sorpresa partendo dall'hotel. Dopo la camminata rientro in hotel per pranzo e partenza

LUNGHEZZA: 8 km - **DISLIVELLO**: 300 mt **DURATA**: 3 ore circa

Le escursioni in programma potrebbero subire il piccole variazioni in base alle condizioni meteo e non solo.

Abbigliamento consigliato invernale: scarponi da montagna con suola vibram, giacca antivento/pioggia, maglia termica manica corta/lunga, smanicato, guanti e cappello, pile ed un cambio completo da inserire nello zaino, ramponcini.

Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 20 FEBBRAIO, nelle seguenti modalità email/whatsapp e

Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 20 FEBBRAIO e al momento delle adesioni è richiesto un acconto di 50

Il costo dei due pernottamenti comprensivo di pensione completa (comprensivo di bevande 1/2 l di acqua e 1/4 l di vino della casa e sono escluse altre bevande alcoliche o analcoliche e i caffè) e **quota organizzativa**, è di 250 Euro (15 partecipanti) o 225 Euro (20 partecipanti) - il supplemento della camera singola è di 30 Euro a notte (massimo 2/3 camere singole disponibili).

Con possibilità di fermarsi fino all'8 marzo con un costo aggiuntivo di 70 Euro

La quota non comprende:

A- le spese del viaggio che sono a carico dei partecipanti e che saranno da dividere fra i componenti, ad esclusione di chi mette fuori il proprio mezzo (usura).

B- la tassa di soggiorno (1,50 Euro al giorno)

C- **OBBLIGATORIO TESSERAMENTO 2020-2021 ASD PARMACHECAMMINA**

Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 20 FEBBRAIO e al momento delle adesioni è richiesto un acconto di 50 euro sul seguente IBAN: IT59 L084 5412 7000 0000 0250 197 (Banca Cremonese A.S.D. Parmachecammina-NW) indicando Nome Cognome e Causale, se è possibile il saldo una settimana prima della trasferta oppure il giorno stesso della partenza.

INFO/PRENOTAZIONI : PATRIZIA CELL. 339/2792580 parmachecammina2016@gmail.com