

SPECIAL WEEK DAL 30 MAGGIO AL 2 GIUGNO

**BENESSERE - MOVIMENTO - BUONA CUCINA
NELL'ALTA VAL DI NON**

**CAMMINATA
ATTRAVERSANDO PONTI TIBETANI, RUSCELLI E CAS-
CATE D'ACQUA E PANORAMI MOZZAFIATO**

PARMACHECAMMINA
NORDIC WALKING



HOTEL CAVALLINO
BIANCO

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

PROGRAMMA

DOMENICA 30 MAGGIO 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 al LAGO DI TOVEL, dove faremo il periplo del lago (pranzo a sacco) dove potremmo ammirare i colori primaverili dei boschi di Larici e Abeti specchiarsi nel lago. Nel pomeriggio all'hotel con possibilità di usufruire del suo centro benessere.

LUNEDI' 31 MAGGIO: escursione in Val di Rabbi, attraversando il Ponte Tibetano, raggiungeremo le Cascate di Saent, E pranzo in malga. Nel pomeriggio, centro benessere e cena.

LUNGHEZZA: 11 km circa - **DISLIVELLO:** 450 m - **DURATA:** 4 ore circa (escluse le pause)

MARTEDI' 1° GIUGNO: escursione a partire dal Cavallino a piedi per visitare le antiche miniere di argento o in alternativa il giro delle Malghe delle Maddalene (Val d'Ultimo) e pranzo in Hotel.

Pomeriggio libero

LUNGHEZZA: 9 km - **DISLIVELLO:** 200 mt **DURATA:** 3 ore circa

MERCOLEDI' 2 GIUGNO: dopo la colazione escursione al Santuario di San Romedio e camminata ai Laghi Corredo o in alternativa escursione al Lago di Tret o Vista al Canion del parco fluviale di Novella.

LUNGHEZZA A/R: 5 km circa - **DISLIVELLO:** 150 m - **DURATA:** 2 h e 1/2 (escluse le soste)

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

Abbigliamento consigliato invernale: scarponi da montagna o pedule basse con suola vibram, giacca antivento e pioggia, maglia termica manica corta/lunga, smanicato, guanti e cappello, pile ed un cambio completo da inserire nello zaino e kit per l'igiene personale. Acqua e un piccolo snack.

Il costo dei 3 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 **350 € (15 partecipanti) o 320 Euro (20 partecipanti)** - il supplemento della camera singola è di **30 Euro a notte** (massimo 3 camere singole disponibili).

La quota non comprende:

A- le spese del viaggio che sono a carico dei partecipanti e 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 15 MAGGIO e al momento delle adesioni è richiesto un acconto di 50 € 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 entro il 26 MAGGIO.

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