

## MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

- Le attività sono garantite anche con moderato maltempo
- La prenotazione è obbligatoria per tutte le attività entro le ore 17:00 del giorno precedente. Dopo tale orario tramite la nostra nuova APP fino ad esaurimento dei posti disponibili.
- Le attività del lunedì possono essere prenotate entro le 22:00 del giorno precedente
- E' sempre richiesto un abbigliamento comodo da montagna e calzature adeguate all'attività svolta. Consigliamo di portare sempre uno zainetto con acqua, snack, K-Way e quanto necessario ad ognuno.

## Legenda dell'impegno fisico delle attività

- **Family:** escursioni adatte alle persone con una sufficiente attitudine ed abitudine alle passeggiate con salite e discese. Bambini da 5/6 anni.
- **Activity Kids - riservato ai bambini 5+** escursioni semplici e attività didattiche riservate ai soli bambini da 5 anni in poi.
- **Trekking - bambini 8+** escursioni adatte a camminatori abituati a camminare in montagna su sentiero Dislivelli non superiori ai 500 mt. Bambini da 8 anni.
- **TREKKING+ - Boys 14+:** escursioni adatte a persone sportive; prevedono dislivelli anche di 1000 m. In salita e discesa su sentieri di montagna. Ragazzi da 14 anni
- **Escursione in E-Bike Boys 14+** Si richiede una discreta padronanza alla guida della MTB. Si percorrono strade forestali non asfaltate.

**La guida si riserva di modificare gli itinerari in funzione del meteo e della sicurezza del gruppo.**

# Lunedì

**ANDALO** Andalo 9:00/15:00

NEW

**Escursione: Le grotte della Paganella - Bùs de la Giazz**

**Trekking - bambini 8+**

Escursione di geologia sulla cima della Paganella per visitare il Bùs de la Giazz, caverna della montagna con resti di ghiaccio fossile. Sosta pranzo in caratteristico rifugio.

**Info tecniche:** Per persone abituate a camminare.

**Appuntamento:** ore **9:00** partenza telecabina Andalo.

**Costi:** impianti di risalita, eventuale pranzo in rifugio.

**Dispendio energetico:** 800 calorie.

**MOLVENO** 15:00/17:30

**Passeggiata: il mondo di Sciury - Il sentiero dedicato ai piccoli esploratori**

**Family & Kids – bambini 5+**

Percorso ad anello in località Pradel, fra straordinari scorci sulle Dolomiti di Brenta e meravigliosi affacci sul Lago di Molveno, per scoprire lungo questo percorso didattico di circa 3 km i comportamenti degli animali che popolano queste foreste.

**Info tecniche:** Bimbi piccoli nello zainetto.

**Appuntamento:** ore **15:00** Molveno, partenza impianti di risalita.

**Costi:** impianti di risalita.

**Dispendio energetico:** 400 calorie.

# Martedì

**ANDALO** 9:00/15:00

## Traversata e Cima Canfedìn - Tra marmotte e stelle Alpine

**Trekking - bambini 8+**

La selvaggia dorsale sud della Paganella, per raggiungere la cima del Canfedìn tra praterie di montagna, habitat della marmotta in un fiorire di stelle alpine.

**Info tecniche:** Per persone abituate a camminare. Circa 12 km. di camminata. Dislivello 400 metri.

**Appuntamento:** ore 9:00 partenza telecabina Andalo.

**Costi:** impianti di risalita, pranzo in rifugio.

**Dispendio energetico:** 1000 calorie.



**SAN LORENZO – DORSINO** 14:30/17:30

## Tra storia e Natura, az. Agricola “il Ritorno”

**Family & Kids - bambini 5+**

Imparare qualcosa di nuovo a tutte le età, usando la vacanza green come occasione per vivere la natura a 360° e viaggiare rispettandone i ritmi. Un laboratorio pratico alla scoperta delle erbe aromatiche per grandi e i piccini si divertiranno a raccogliere, assaggiare e cristallizzare i fiori eduli (commestibili). Visita guidata con un esperto ai borghi del paese, annoverato tra i borghi più belli d'Italia.



**Info tecniche:** Bimbi piccoli nello zainetto o passeggino.

**Appuntamento:** ore 14:30 San Lorenzo - Dorsino, piazza della chiesa.

**Costi:** 3€ a persona (adulti e bambini dai 4 anni). Per tutti un assaggio dei nostri sciroppi e infusi.

**ANDALO** 15:30/17:00



## Ho perso la bussola – Gli alberi mi riporteranno a casa **Activity Kids - riservato ai bambini 5+**

Metodi di orientamento naturali osservando e conoscendo gli alberi del bosco. Con cartina topografica e bussola e se servirà anche con il GPS. Scopriremo con giovani Guide qualificate come orientarci correttamente e in modo naturale tra boschi e prati osservando anche la posizione del sole, la disposizione dei muschi e osservando il comportamento di certe piante che amano rivolgersi al sole e che ci daranno preziose indicazioni. Un modo giocoso per scoprire alcuni segreti della natura e prendere confidenza con alcuni aspetti della botanica.

**Info tecniche:** abbigliamento comodo

**Appuntamento:** ore **15:30** al Centro sportivo, chalet delle Guide Alpine, palestra d'arrampicata.

**Costi:** 5€

## Mercoledì



**MOLVENO** 9:00/13:00

## Geotrekking, Rif Croz Altissimo 1500 m. **Trekking – bambini 8+**

Il trekking classico per entrare nel cuore delle Dolomiti di Brenta. In mezzo alle pareti di roccia. Saliremo fino al Pradel con la panoramica cabinovia (solo andata). Ci incamminiamo lungo un facile sentiero esposto sulle Dolomiti di Brenta e raggiunto il rifugio Croz dell'Altissimo dove ci fermeremo per una breve pausa, per poi incamminarci verso Molveno lungo la Valle delle Seghe.

**Info tecniche:** Percorso semplice ma adatto a persone abituate a camminare, lungo circa 8 chilometri. Dislivello positivo 200 mt, negativo 700 mt.

**Appuntamento:** ore **9:00** Molveno, partenza impianti di risalita.

**Costi:** impianti di risalita.

**Dispendio energetico:** 700 calorie.

**MOLVENO** 14:00/16:00 - 16:00/18:00

## Giro del lago di Molveno Escursione in E-Bike Boys 14+

Accompagnati da un Istruttore Federale di MTB e Accompagnatore di montagna, andremo a scoprire gli angoli più suggestivi dei laghi di Molveno e di Nembia.

**Info tecniche:** buona padronanza della MTB su terreno ghiaioso.

**Appuntamento:** ore 14:00 o ore 16:00 (2 turni) Molveno, chalet Activity lido di Molveno.

**Costi:** noleggio E bike € 20.

**Dispendio energetico:** 600 calorie.



**ANDALO** 15:30/17:00

## Piccoli scalatori sulla roccia & tecniche giochi di equilibrio

**Activity Kids - riservato ai bambini 5+**

Alla palestra di arrampicata di Andalo, alta circa 20 metri, proveremo l'ebbrezza della progressione verticale. Dote naturale e innata nei bambini e divertimento assicurato con le qualificate guide alpine. **Assistenza di due persone specializzate per esercizi motori e di equilibrio per imparare divertendosi a camminare in sicurezza su qualsiasi terreno.**

**Info tecniche:** Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

**Appuntamento:** ore 15:30 centro sportivo, chalet delle Guide Alpine, palestra d'arrampicata.

**Costi:** 5 €



# Giovedì

**MOLVENO** 07:00/17:00

## Selvaggio Sud - La traversata del Brenta e Rif. Pedrotti. **TREKKING+ - Boys 14+**

Un'inedita e appagante traversata delle Dolomiti di Brenta dalla val D'Ambiez a Molveno attraverso la Forcolota di Noghera e il Rif. Pedrotti. Un'escursione da non perdere per i veri amanti del trekking.

**Info tecniche:** Per persone allenate, 1000 m. di dislivello. Scarponcini da trek, zainetto, giacca antipioggia, acqua, snack, eventuale pranzo al sacco

**Appuntamento:** ore 7:00 Molveno, chalet Activity lido di Molveno.

**Costi:** taxi rifugi ( Molveno / Rif. Cacciatore e Rif. Croz/Molveno) € 30, pranzo al sacco o in rifugio.

**Dispendio energetico:** 1500 calorie.

**MOLVENO - NEMBIA** 10:00/12:00

## Nordic Walking: all'oasi WWF del lago di Nembia Il Benessere di camminare **Family – bambini 6+**

Imparare le tecniche di Camminata Nordica per un benessere fisico completo, passeggiando con degli speciali bastoncini nell'Oasi del WWF presso il Lago Nembia.

**Appuntamento:** ore 10:00 al Lago Nembia, nel parcheggio pubblico attiguo.

**Info tecniche:** Scarponcini da trekking o scarpe da ginnastica.

**Costi:** noleggio bastoncini € 5.

**Dispendio energetico:** 500 calorie.



**ANDALO** 15:30/17:00

## Caccia alla traccia & Trekking Spaventoso

**Activity Kids - riservato ai bambini 5+**

Insieme ad una giovane e preparata Guida andiamo a scovare qualche indizio che prova il passaggio e la presenza degli animali del bosco. Avremo anche lo zainetto dell'esploratore con cannocchiale, cartina e bussola per addentrarci silenziosamente per prati e boschi fino all'osservatorio delle guardie forestali.

**Info tecniche:** abbigliamento comodo

**Appuntamento:** ore **15,30** centro sportivo, chalet delle Guide Alpine, palestra d'arrampicata.

**Costi:** 5 €

## Venerdì

**ANDALO** 05:00/12:00

## Alba in Malga: Vivi in prima persona le attività e il mondo dell'alpeggio

**Family – bambini 6+**

L'alba sulle Dolomiti e il vero sapore della montagna con un'esperienza di vita di malga. Mungeremo le mucche con il fattore Leo e subito dopo con il latte faremo il formaggio, mentre Barbara ci preparerà un assaggio/colazione con i prodotti tipici della malga, mentre le Dolomiti si tingono di rosso con i colori dell'alba.

**Info tecniche:** 300 metri di dislivello. Un'ora di cammino.

**Appuntamento:** ore **5:00** ufficio Activity Andalo, via Paganella 3A di fronte agli impianti di risalita (spostamento al parcheggio Valbiole con i propri mezzi, 5 minuti di auto).

**Costi:** 15 € che comprende la colazione in malga e didattica, fino a 5 anni gratis, fino a 12 anni 10 €.



**MOLVENO** 14:30/17:30

## Via Ferrata Experience

**Family – bambini 8+**

Introduzione ed istruzione ad una vera via ferrata con imbracatura, casco e moschettoni lungo il suggestivo e facile percorso che ci porta in sicurezza ad affrontare traversate in parete. Briefing e accompagnamento delle Guide Alpine.

**Info tecniche:** Scarponcini da trekking.

**Appuntamento:** ore 14:30 Molveno, chalet Activity lido di Molveno.

**Costi:** 7 € noleggio attrezzatura tecnica.



**ANDALO** 15:30/17:00

## Il Piccolo Geologo

**Activity Kids - riservato ai bambini 5+**

Andiamo tutti insieme a scoprire le rocce sedimentarie lasciate e formate da antichi fiumi e troviamo le differenze tra rocce calcaree dolomitiche e le rocce magmatiche dell'Adamello. Scopriremo dove si possono trovare i fossili e quanto è stata straordinaria l'ultima glaciazione, che ha trasportato dei massi erratici da un posto all'altro creando grande confusione ai geologi del passato. Un'escursione didattica molto interessante che ci farà scoprire tante nuove cose sulle rocce e comprendere l'evoluzione e la trasformazione del nostro pianeta nei milioni di anni trascorsi.

**Info tecniche:** abbigliamento comodo

**Appuntamento:** ore 15,30 centro sportivo, chalet delle Guide Alpine, palestra d'arrampicata.

**Costi:** 5 €



**ANDALO** 21:00/22:30

## Il Bosco di Notte: ascoltiamo i suoni della natura

**Family – bambini 6+**

Uscita serale per scoprire i suoni del bosco, quando il buio avvolge tutta la montagna nel silenzio. Rumori, indizi, suoni, versi degli animali notturni e un bellissimo cielo stellato da osservare.

**Info tecniche:** Scarponcini da trekking. Abbigliamento un po' più pesante.

**Appuntamento:** ore 21:00 Centro sportivo, chalet delle Guide Alpine, palestra d'arrampicata.





# Sabato

**ANDALO** 8:00/16:00

## **MALGA SPORA - La vera malga di montagna** **TREKKING+ - Boys 14+**

Si sale con la jeep fino a Malga Dagnola, per poi entrare lungo il sentiero 301 che collega Andalo a Madonna di Campiglio nella parte più suggestiva delle Dolomiti per arrivare, dopo circa 2/3 ore di cammino, in un ambiente tipicamente alpino, a Malga Spora, in una spettacolare conca nelle Dolomiti di Brenta. Ci fermeremo per pranzare al sacco oppure mangiando qualcosa che la semplice cucina del posto ci potrà offrire, per poi rientrare nel primo pomeriggio.

**Info tecniche:** Per persone allenate e abituate a camminare, 800 m. di dislivello. Scarponcini da trekking, zaino, acqua e snack o pranzo al sacco. K-way felpa e maglietta di ricambio.

**Appuntamento:** ore 8:30 ad Andalo, alla casetta delle Guide nel parco di Andalo (zona maneggio)

**Costi:** Taxi rifugi € 16.

**Dispendio energetico:** 1300 calorie.



# Domenica

**MOLVENO** 8:00/16:00

## **CIMA CROZ DELL'ALTISSIMO** **L'escursione in vetta ad una montagna dolomitica.** **TREKKING+ - Boys 14+**

Escursione ad anello sulla cima del Croz dell'Altissimo in un ambiente tipicamente dolomitico dove non è raro vedere camosci e grandi rapaci. Vista straordinaria sulle Dolomiti di Brenta.

**Info tecniche:** Per persone allenate e abituate a camminare, 800 m. di dislivello. Scarponcini da trekking, zaino, acqua e snack e pranzo al sacco. K-way felpa e maglietta di ricambio.

**Appuntamento:** ore 8:00 Molveno, alla partenza della cabinovia di Molveno.

**Costi:** impianti di risalita.

**Dispendio energetico:** 1300 calorie.