



CON PARMACHECAMMINA LONG WEEK DAL 22 AL 24 GENNAIO 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' 22 GENNAIO 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 23 GENNAIO: 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 24 GENNAIO: 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 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 10 gennaio, nelle seguenti modalità email/whatsapp

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).

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).

Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 10 GENNAIO 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