



## PROGRAMMA MOENA OUTDOOR ESTATE 2016

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

**Medio:** escursioni un pò più impegnative che richiedono più ore di cammino e con dislivelli più importanti fino a 700m di dislivello.

**Per tutte le attività è obbligatoria l'iscrizione allo Sport Check Point Moena presso l'ufficio Moena Perla Alpina entro le ore 19.00 del giorno antecedente l'escursione.**

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

Per tutte le escursioni medie sono obbligatorie le scarpe da trekking.

NB! I Moena Outdoor Hotel sono automaticamente anche strutture Sport&Outdoor convenzionate con lo Sport Check Point Val di Fassa.

### Lunedì

#### **IL BOSCO DELLE FATE CON PERCORSO SENSORIALE**

Escursione alla scoperta del sottobosco dai suoi segreti millenari alla sua filosofia di benessere del percorso barefooting che farà scoprire le sensazioni che regala la natura camminando a piedi nudi nel bosco.

ritrovo: 09.00 Sport Check Point Moena

rientro: 12.30 circa

note: 15€, 13€ con Val di Fassa Card bambini 8/12 anni 5€

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

No passeggino solo zainetto da bimbo.

ETA' MIN 8 ANNI

MEDIO/FACILE

15,00 €

### **“VIAC CULTURAL E BOTEGHE STORICHE”**

Passeggiata nella storia, cultura e curiosità di Moena attraverso le vie, i rioni e gli angoli più caratteristici ed affascinanti del paese con tappa presso le “*boteghe storiche*” che “raccontano” il loro lavoro di un tempo con dimostrazioni e aneddoti.

ritrovo: ore 15.00 Sport Check Point Moena

rientro: ore 18.00

note: 15€, 13€ con Val di Fassa Card – bambini fino a 3 anni gratuito – fino a 12 anni 5€

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

TUTTI

FACILE

15 €

### **LA MIA PRIMA VIA FERRATA**

**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

rientro: ore 16.00 circa

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

note: 85€, sconto 15% con Val di Fassa Card.

**50€ per i clienti delle strutture Sport & Outdoor.** Nel prezzo è inclusa guida e noleggio kit da ferrata. Escursione a numero chiuso (max 4 persone).

Previsto utilizzo impianti di risalita non inclusi nel prezzo.

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO

DA 85,00 €

## **Martedì**

### **RISVEGLIO MUSCOLARE VISTA DOLOMITI**

Sul prato di Sorte circondati dai splendidi panorami delle Dolomiti “dolce risveglio” con semplici ma efficaci esercizi stretching per un ritrovato benessere in armonia con la natura circostante. (In caso di pioggia in palestra).

ritrovo: 10.00 palestra Planet Gym Moena

rientro: 11.30

note: 10€ - 3€ per i clienti delle strutture Sport & Outdoor

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

TUTTI

FACILE

10,00 €

### **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 San Pellegrino

rientro: 12.00

dislivello: 300m circa

note: 15€, 13€ con Val di Fassa Card – bambini 8/12 anni 5€

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

ETA' MIN 8 ANNI

MEDIO/FACILE

15,00 €

### **LAGO FATATO E MUNGITURA DELLE MUCCHE**

Facile passeggiata alla scoperta del laghetto alpino e della storia del Passo San Pellegrino con conclusione in malga per provare a mungere le mucche e berne il loro latte fresco

ritrovo: ore 15.00 piazzale accesso Lago San Pellegrino

rientro: ore 18.30 circa

note: 15€, 13€ con Val di Fassa Card – bambini fino a 3 anni gratuito – fino a 12 anni 5€

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.** No passeggio durante il giro del lago.

TUTTI

FACILE

15,00 €

### **LE CASCATE DEL SELLA con un PANORAMICO APERITIVO**

Escursione nel bosco in quota per andare alla scoperta di 3 bellissime cascate, giungeremo all'imbocco della Val Lasties per poi scendere verso il punto panoramico di Soracrepa dove ci aspetta un rustico aperitivo in baita con vista magnifica sulla Valle.

ritrovo: 9.30 Sport Check Point Canazei

rientro: ore 15.00 circa

dislivello in salita: 200m. dislivello in discesa: 500m

note: 25€, 21€ con Val di Fassa Card. Bambini 10-12 anni 8€.

**10€ adulti e bambini gratuiti per i clienti delle strutture Sport & Outdoor**

Nel prezzo è incluso l'aperitivo, pranzo escluso.

Previsto utilizzo impianti di risalita non inclusi nel prezzo.

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO

25,00 €

### **GRAN TOUR MTB**

Ogni settimana una diversa escursione di intera giornata con le guide MTB alla scoperta delle Dolomiti variando dal giro del Latemar al tour Lusia Parco di Paneveggio.

ritrovo: ore 9.00 Sport Check Point Moena

rientro: ore 16.00

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

Note: costo extra noleggio Bike e risalita con gli impianti. Possibilità di noleggio convenzionato

ADULTI

MEDIO

40 €

## Mercoledì

### **ESCURSIONE DI INTERA GIORNATA ALL'ALPE LUSIA**

Vengono alternati due percorsi ed entrambi usufruiscono dell'impianto di risalita che conduce fino alla località le Cune da lì si diramano le due gite: Laghi di Lusia e la vetta Sass da Mezdì.

ritrovo: 8.30 partenza impianti Alpe di Lusia - Moena

rientro: ore 16.00 circa

note: 25€ , 21€ con Val di Fassa Card – bambini 10/12 anni 8€.

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

Utilizzo di impianti di risalita non incluso nel prezzo.

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO

25,00 €

### **LE MERAVIGLIE DEL "TROI DI LADINS"**

Escursione di mezza giornata con partenza da Vigo di Fassa attraverso un sentiero panoramico che ci porterà alla visita della chiesetta di Santa Giuliana e di un tipico agriturismo in zona Vallonga, dove potremmo gustare un assaggio dei loro prodotti.

ritrovo: ore 9.30 Ufficio turistico Vigo di Fassa

rientro: ore 12.30 circa

dislivello: circa 180m

note: 15€ a persona, 13€ con Val di Fassa Card, 5€ bambini 8-12 anni.

**GRATUITO per i clienti delle strutture Sport & Outdoor (3€ per degustazione).**

ETA' MIN 8 ANNI

MEDIO/FACILE

15,00 €

### **BIKE FAMILY**

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

ritrovo: 14.30 Ufficio Perle Alpine

rientro: 18.30

note 20.00 euro, con Val di Fassa Card 17 euro, 10 euro bambini 5/12 anni

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

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

TUTTI

FACILE

20€

## **ESPLORANDO LE TRINCEE DELLA GUERRA**

### **con le Guide Alpine**

Esploreremo con caschetti e luci frontali le trincee della prima guerra mondiale al Passo Padon e visiteremo la zona del ghiacciaio della Marmolada, sempre accompagnati dalle nostre guide alpine.

ritrovo: 8.45 Sport Check Point Canazei oppure 9.15 partenza seggiovia Padon al Passo Fedaiia.

rientro: ore 15.30 circa

Dislivello in salita: 180m. Dislivello in discesa: 500m

note: 25€ adulti, 21€ con Val di Fassa Card, 8€ bambini (8-12 anni).

**10€ adulti e bambini GRATUITI per i clienti delle strutture Sport & Outdoor**

Previsto utilizzo impianti di risalita non inclusi nel prezzo.

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO/FACILE

25,00 €

## **FAT BIKE BY NIGHT**

Escursione notturna accompagnata nei dintorni di Moena con le guide di Mountain Bike compresa di "pausa drink". Difficoltà medio bassa

I percorsi potranno essere soggetti a variazioni in base alla clientela e al meteo.

ritrovo: ore 21.00 Sport Check Point Moena

rientro ore 23.00 circa

note: 25 euro compreso di fat bike, frontalino e drink

**18 € per i clienti Moena Outdoor Hotel**

ETA' MIN 12 ANNI

MEDIO/FACILE

25,00 €

## Giovedì

### **GIOCHIAMO CON LE MARMOTTE....1,2,3 TANA!**

Facile escursione nella città delle marmotte al Passo San Pellegrino per conoscere le abitudini ed ammirare questi buffi animali abitanti del nostro territorio.

ritrovo: 9.00 partenza seggiovia Costabella al Passo San Pellegrino

rientro: ore 12.00 circa

note: 15€, 13€ con Val di Fassa Card, bambini fino a 3 anni gratuiti, 4-12 anni 5€.

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

Utilizzo di impianti di risalita non incluso nel prezzo.

TUTTI

FACILE

15,00 €

### **FAMILY – LE ERBE MAGICHE**

Facile passeggiata con visita guidata al piccolo orto botanico e a seguire laboratorio per scoprire le mille virtù e usi delle erbe aromatiche ed officinali con simpatico souvenir.

ritrovo: 15.00 partenza impianti Alpe di Lusia - Moena

rientro: ore 18.30 circa

note: 15€, 13€ con Val di Fassa Card, bambini fino a 3 anni gratuiti, 4-12 anni 5€.

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

Utilizzo di impianti di risalita non incluso nel prezzo.

TUTTI

FACILE

15,00 €

### **ESCURSIONI PANORAMICHE IN MTB**

Facili e panoramiche escursioni di intera giornata adatte a tutti in MTB al Passo San Pellegrino verso la conca di Fuciade mentre all'Alpe di Lusia verso Malga Bocche.

ritrovo: ore 10.00 impianti Alpe di Lusia o parcheggio Passo S. Pellegrino

rientro: 16.00 circa

**Note :** 40.00 €– fino a 12 anni 15 €

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel**

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

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO FACILE

30,00 €

### **HIKE & BIKE sulle CRESTE del BUFFAURE**

Una delle escursioni più panoramiche per combinare trekking e bike! Guidati dai nostri esperti accompagnatori di territorio e guide MTB sulle panoramiche creste del Buffaure per poi rientrare in bici sulla ciclabile.

ritrovo: ore 9.30 Sport Check Point Pozza di Fassa

rientro: ore 16.30 circa

note: 35€ (incluso accompagnamento e noleggio bike), 17€ bambini fino a 12 anni.

**20€ adulti e 10€ bambini per i clienti delle strutture Sport & Outdoor.**

Utilizzo impianti di risalita non inclusi nel prezzo ma accessibili a prezzo scontato!

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO

35,00 €

### **Venerdì**

### **COLAZIONE ALL'ALBA IN QUOTA**

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.

rientro: ore 9.00 circa

dislivello: 150m circa

note: 30€ a persona, 26€ con Val di Fassa Card. Bambini fino a 12 anni 18€.

Inclusa un'abbondante colazione a buffet.

**15€ per i clienti delle strutture Sport & Outdoor.**

ETA' MIN 8 ANNI

FACILE

30,00 €

### **ATTRAVERSO LA VALFREDDA AL PASSO SAN PELLEGRINO**

Partendo dal Passo San Pellegrino si percorre la suggestiva Valfredda, una vallata verdeggiante costellata di tante tipiche baite di montagna fino a giungere all'Agriturismo Malga ai Lach.

ritrovo: ore 9.00 chiesetta al Passo San Pellegrino

rientro: ore 15.30 circa

dislivello: 300m circa

note: 25€ adulti, 21€ con Val di Fassa Card, 8€ bambini (10-12 anni). Pranzo in malga a carico dei partecipanti.

10€ adulti e bambini GRATUITI per i clienti delle strutture Sport & Outdoor.

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO

25,00 €

**TREKKING URBANO DEL GUSTO**

Facile percorso attraverso l'abitato della Fata delle Dolomiti Moena, alla scoperta dei sapori genuini d'un tempo, nel gusto e nella storia delle tradizioni del mondo Ladino della Val di Fassa.

ritrovo: ore 9.30 presso lo Sport Check Point Moena

rientro: ore 13.00

note: MIN 7 PERSONE - 15 € incluse tutte le degustazioni delle varie tappe, fino a 3 anni gratuita, 4/12 anni 6 €

TUTTI

FACILE

15,00 €

**SCUOLA GIOCO MTB**

Gimkana in bicicletta adatto a tutti i bambini su percorso tracciato con piccoli giochi di abilità assistito da esperte guide MTB.

ritrovo: ore 15.00 parcheggio loc. Le Pegne (sotto il benzinaio Esso)

rientro: 19.00

note: 10 euro bambini dai 4 anni in su

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel –dai 4 anni in su**

Non incluso nel prezzo noleggio Bike e casco. Possibilità di noleggio convenzionato.

DA 4 ANNI IN SU

FACILE

10,00 €

**Avisio Rafting**

Possibilità di provare in totale sicurezza l'emozione della discesa in gommone del torrente Avisio. Durata della discesa circa tre ore, alla portata di tutti. Itinerario da Masi di Cavalese alla diga Molina di Fiemme.

Prenotazione: entro mercoledì sera presso Sport Check Point Moena

ritrovo: ore 9.30 presso la stazione di Fondovalle Cabinovia Cermis – Masi di Cavalese

Costo: 40 euro adulto e 28 euro bambini sotto i 14 anni

Note: portare con se il costume da bagno e un cambio intimo

ETA' MINIMA 7 ANNI

FACILE

40,00 €

### **ENROSADIRA ROMANTICA**

Escursione serale per godere della magia del tramonto con cena in quota in rifugio e discesa al buio accompagnati da fiaccole. Alternati due rifugi: "La Rezila" all'Alpe di Lusia e "Baita paradiso" al Passo San Pellegrino.

ritrovo: 17.00 partenza impianti Alpe Lusia o Seggiovia Costabella Passo San Pellegrino

rientro: ore 21.30 circa

note: MIN 7 PERSONE - 35€ Bambini fino a 12 anni 25€. Incluso accompagnamento e cena.

TUTTI

FACILE

35,00 €

## **Sabato**

### **LE TRINCEE E I SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA**

Escursione lungo le linee del fronte italiano nelle gallerie e trincee del Passo san Pellegrino al Colifon.

ritrovo: ore 8.30 c/o impianti Costabella al Passo S. Pellegrino.

rientro: ore 12.30 circa

note: 15€ a persona, 13€ con Val di Fassa Card. Bambini 8-12 anni 5€.

5€ adulti e bambini gratuiti per clienti degli Sport & Outdoor Hotel.

**GRATUITO per i clienti Moena Outdoor Hotel.**

Utilizzo di impianti di risalita non incluso nel prezzo.

ETA' MIN 8 ANNI

MEDIO/FACILE

15,00 €

### **TREKKING o BIKE CON POLENTATA IN BAITA**

Camminando o pedalando in bicicletta attraverso percorsi poco esplorati dominati da una natura selvaggia si raggiunge una tipica baita di montagna nella vallata di Valsorda dove vi aspetta un succulento pranzo a base di polenta, puzzone e salsiccia alla piastra.

Ritrovo: ore 8.30 piazzale davanti la chiesa parrocchiale

Dislivello a piedi 600 m in MTB 140 m

Note: all'escursione si può partecipare o con la mountain bike o a piedi entrambi guidati da guida esperta. Costo extra della risalita con l'impianto per la MTB.

**40 €per i clienti Moena Outdoor Hotel**

Note: MIN 10 PERSONE costo extra noleggio Bike - possibilità di noleggio convenzionato e impianto di risalita per la MTB.

ETA' MIN 10 ANNI PER L'ESCURSIONE A PIEDI E 14 ANNI PER MTB

MEDIO/DIFFICILE

50 € compreso di pranzo in baita

### **LUSIA FAMILY DAY**

Escursione con accompagnatori di territorio all'Alpe di Lusia compreso dell'utilizzo degli impianti di risalita, pranzo, nuovi giochi e mini Zoo presso lo Chalet Valbona. A seguire "*Morbido come la lana*" laboratorio per bimbi per scoprire le tecniche di trasformazione della lana!

ritrovo: ore 9.00 partenza impianti Alpe di Lusia

rientro: 17.00

Note: il prezzo comprende impianti, pranzo ed accompagnatore: 20€ adulti, 12€ 8-16 anni e 6€ sotto gli 8 anni. No passeggini per l'escursione.

TUTTI

FACILE

20,00 €

### **Domenica**

### **TOUR MTB NUOVO PERCORSO VAL DI FASSA BIKE**

Vieni a scoprire con noi alcuni tratti dell'inedito percorso della 9' Val di Fassa Bike, gara internazionale di MTB del circuito prestigio FCI e MTB Awards Scapin, che con le novità introdotte si presenta più divertente e pedalabile anche con discese adrenaliniche su sentieri "single track" ma con l'indiscusso punto fermo della mitica salita del Lusia!

ritrovo: ore 9.00 Sport Check Point Moena

rientro: ore 16.00

dislivello m 2000

**30 € per i clienti Moena Outdoor Hotel**

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

ADULTI

DIFFICILE

40 €

### **CLICK in ALTA MONTAGNA**

Escursione in quota assieme ad un accompagnatore che ci porterà nei luoghi più belli e da un fotografo che ci insegnerà a sfruttare al meglio le nostre macchine fotografiche o i nostri

smart phone per stupire tutti con fotografie spettacolari. Impareremo i piccoli trucchi della fotografia di paesaggi, macro e di sport/movimento.

ritrovo: 14.00 Sport Check Point Campitello

rientro: ore 17.30 circa

Prezzo: 15€ a persona, 13€ con Val di Fassa Card. Bambini 5€.

**5€ adulti e bambini gratuiti per i clienti delle strutture Sport & Outdoor.**

Utilizzo di impianti di risalita non incluso nel prezzo.

ETA' MIN 10 ANNI

MEDIO/FACILE

15,00 €

### **SPECIALE MOUNTAIN BIKE**

**Su richiesta Cross Country, Enduro e Downhill ed altre escursioni in MTB in qualsiasi giornata!**