



In armonia: dentro e fuori

TREKKING PER RITROVARE EQUILIBRIO
TRA CIBO, TONICITA' E NATURA

27-28 luglio 2024

Declinata al femminile! Un'esperienza a 2.877 m sotto il tetto giallo del **Rifugio Quinto Alpini** in **Val Zebrù**. Un trekking per ritrovare **equilibrio** tra cibo, tonicità e natura per rendere il nostro corpo forte e sano per l'estate.

Min. partecipanti 8 max 14

Ritrovo h 6:30 parcheggio dietro la Scuola sincronia di Zogno, Bergamo

Ritrovo h 9:00 al parcheggio località Fantelle di Val Furva e divisione nei due gruppi (STRONG/EASY TREK)

L'ITINERARIO

In questa breve esperienza tutta al femminile, avremo modo di attraversare il Parco Nazionale dello Stelvio in Alta Valtellina. Percorrendo parte del Giro del Confinale, potremo avere l'occasione di incontrare camosci, cervi e forse avremo la fortuna di veder volteggiare il gipeto o l'aquila reale, simbolo del Parco.

Il percorso non presenta difficoltà tecniche, ma si consiglia un buon allenamento per coprire distanza e dislivello considerevoli, oltre che calzature da escursionismo alte, robuste e comode. **Possibilità di ridurre il dislivello a 600 m D+ con servizio jeep-navetta a pagamento (EASY TREK).**

IL PROGRAMMA

SAB 27/07

- 9:00 ritrovo, briefing, controllo materiale al parcheggio in loc. Fantelle di San Nicolò Valfurva (1.595 m), SO (possibilità di car-pooling da Bergamo h 6:30).
- 9:30 partenza STRONG TREK su comoda strada sterrata della nostra escursione. Chiacchiere, curiosità sulla natura del Parco dello Stelvio, ma anche di futili, imprescindibili inezie al femminile.
- 11:00 partenza EASY TREK in navetta jeep (min. 4 partecipanti).
- 11:30 Ritrovo e pausa tisana (non inclusa) presso il Rifugio Campo in Val Zebrù e due chiacchiere con Claudia, rifugista a tempo pieno.
- 12:00 pranzo al sacco (non incluso) nei pressi della Baita del Pastore.
- 15:30 arrivo presso Rif. Quinto Alpini. Pagamento e sistemazione nelle camere e riposo.
- 17:30 pratica Yoga e tisana.
- 19:00 cena. A seguire: "Alimentazione consapevole per un corpo sano e tonico" guidate da Eli

DOM 28/07

- 7:00 Risveglio con una breve pratica dinamizzante Yoga.
- 8:00 Colazione, a seguire partenza per il rientro.

DA SAPERE

DISLIVELLO STRONG TREK

Giorno 1: 1277 m D+ Giorno 2: 1277 m D-

LIVELLO RICHIESTO

Allenata

DISLIVELLO EASY TREK

Giorno 1: 600 m D+ Giorno 2: 600 m D-

LIVELLO RICHIESTO

In forma





PREZZI E ANNULLAMENTO

Il Costo per ogni partecipante è di:

- 125€ da versare all'Associazione Sincronia così suddivisi:
80€ per confermare l'iscrizione entro il 21/06/2024
45€ da saldare entro il 05/07/2024
- 63€ / 78€ da versare in loco presso il Rifugio V Alpini per mezza pensione con pernottamento (63€ soci cai, 78€ non soci cai)
- 25 € da versare in loco per il trasporto in Jeep fino a 2.160 m (Baita del Pastore) andata e ritorno. Solo una tratta 15€.

Per termini e condizioni di pagamento contattare Sincronia 348 8839406 sincronia.aps@gmail.com

In caso di annullamento per cause meteo/sicurezza o altre da parte della nostra organizzazione:
Verranno restituite interamente le quote.

In caso di annullamento da parte del partecipante:

Entro 15gg dalla data del corso, la quota viene interamente restituita

Oltre i 15 giorni dall'inizio corso saranno applicate le seguenti condizioni:

Tra i 15 e i 8 giorni dall'inizio del corso verrà trattenuto il 50% del costo di iscrizione.

Tra i 7 e i 0 giorni dall'inizio del corso verrà trattenuto il 100% del costo di iscrizione.

(Il partecipante può stipulare una polizza medico/annullamento a pagamento su richiesta).

LA QUOTA COMPRENDE

- 2 pratiche di Yoga e 1 guida con ricette per un'alimentazione consapevole in Estate
- la Capraorobica, Accompagnatore di Media Montagna, Collegio Guide Alpine Lombardia;
- Organizzazione tecnica e logistica;

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Spese personali da e per luogo di ritrovo;
- Pranzo al sacco;
- Spostamento in Jeep
- Trattamento di mezza pensione in Rifugio (da saldare direttamente all'arrivo presso la struttura).
- Quanto non specificato in "comprende".



MATERIALE CONSIGLIATO

- calzature alte e abbigliamento da escursionismo
- giacca antipioggia
- indumenti caldi per alta quota
- indumenti di ricambio
- riserva idrica e alimentare personali
- kit di primo soccorso spray specifico zecche
- crema solare
- occhiali da sole
- sacchetto per rifiuti (tuoi e dimenticati da altri)
- sacco-lenzuolo (puoi cucirne uno vecchio da portare con te!)
- lampada frontale
- mappa della zona: Tabacco o8 ORTLES - CEVEDALE
- Telo per yoga

CHI SIAMO

Ciao, sono Sara e da ottobre 2021 sono un Accompagnatore di Media Montagna del Collegio delle Guide Alpine della Lombardia. Porto avanti questo lavoro, con la voglia e l'entusiasmo di far conoscere la mia terra, valorizzandola e trasmettendo il profondo rispetto che le riconosco. Collaboro con Rifugi Lombardia per raccontare la loro attività, il loro impegno a la cultura delle Terre Alte che trasmettono con il loro lavoro.

Dal 2019 collaboro con Sincronia, proponendo percorsi di avvicinamento al mondo della corsa e dell'escursionismo, integrati alla pratica dello yoga e della meditazione, secondo la filosofia di Anima Sana in Corpore Sano.

Ciao, sono Eleonora e dal 2016 vicepresidente dell'Associazione Sincronia, centro olistico a Zogno. Insieme a mia sorella Claudia abbiamo voluto creare sul nostro territorio una realtà che potesse mettere al servizio di più persone validi ed efficaci strumenti di cura e benessere creando armonia tra mente corpo e spirito. Da quando avevo 17 anni pratico quotidianamente Yoga e nel mio lavoro di insegnante cerco di trasmettere tutti i valori di questa straordinaria disciplina integrandoli con i miei studi Naturopatici e di Alimentazione Olistica.

CONTATTI

INFO SULLE PRATICHE YOGA e
ISCRIZIONI
+39 347 8441694
sincronia.aps@gmail.com
www.sincronialab.it

INFO SULL'ESCURSIONE
+39 349 3165025
@capraorbica
sarataiocchi@gmail.com

