



VIVI L'EMOZIONE DEL MOVIMENTO A 2877M.

Due giorni alla scoperta di se stessi nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio

Programma

1°GIORNO CON OPZIONE DI AVVICINAMENTO IN JEEP FINO ALLA BAITA DEL PASTORE*

- ORE 9:30 Ritrovo a Niblogo e partenza a piedi per il Rifugio
- ORE 11:00 Partenza della Jeep per Baita del Pastore*
- ORE 12:00 Pranzo al sacco presso Baita del Pastore (non incluso nel pacchetto)
- ORE 15:30 Arrivo in Rifugio, sistemazione in camera, e riposo
- ORE 17:30 Pratica di Pilates Flow al tramonto
- ORE 19:00 Cena e chiacchiere

2°GIORNO

- ORE 7:00 Pratica di Risveglio
- ORE 8:00 Colazione tutti assieme
- Rientro con deviazione a sorpresa

-
- **DISLIVELLO E DISTANZA DA NIBLOGO: 1277M D+, 11KM, 4/5 ORE**
 - **DISLIVELLO E DISTANZA DALLA BAITA DEL PASTORE: 700M D+, 3,2 KM, 2 ORE**

- **LIVELLO: ESCURSIONISTA ALLENATO**
- **SI RICHIEDE DI PORTARE IL PROPRIO TAPPETINO**

COSTI

- Pernottamento in Rifugio: €65 soci CAI, €80 non soci
- 2 Pratiche con Insegnante Certificata: €40
- Accompagnamento con Guida AMM: prezzo in base agli iscritti (circa €20-25)
- Opzione Jeep: €15 (min 5 pax)

QUANTO NON SPECIFICATO IN COSTI



VIVI L'EMOZIONE DEL MOVIMENTO A 2877M.

Due giorni alla scoperta di se stessi nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio

Cosa portare

- 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
- tappetino per la pratica
- calzature alte e abbigliamento da escursionismo
- giacca antipioggia
- bastoncini da trekking
- indumenti caldi per alta quota
- indumenti di ricambio

Politica di disdetta

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:

1) Entro 15gg dalla data dell'evento, la quota viene interamente restituita.

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

- Tra i 15 e i 8 giorni dall'inizio dell'evento verrà trattenuto il 50% del costo di iscrizione.
- Tra i 7 e i 0 giorni dall'inizio dell'evento verrà trattenuto il 100% del costo di iscrizione.



VIVI L'EMOZIONE DEL MOVIMENTO A 2877M.

Due giorni alla scoperta di se stessi nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio

Cosa portare

- 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
- tappetino per la pratica
- calzature alte e abbigliamento da escursionismo
- giacca antipioggia
- bastoncini da trekking
- indumenti caldi per alta quota
- indumenti di ricambio

Politica di disdetta

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:

1) Entro 15gg dalla data dell'evento, la quota viene interamente restituita.

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

- Tra i 15 e i 8 giorni dall'inizio dell'evento verrà trattenuto il 50% del costo di iscrizione.
- Tra i 7 e i 0 giorni dall'inizio dell'evento verrà trattenuto il 100% del costo di iscrizione.