

PROGRAMMA SETTIMANALE ATTIVITÀ OUTDOOR

VAL DI FASSA - ESTATE 2016



Tipologia di attività	Livello	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Escursioni con gli Accompagnatori di territorio pg. 8 - 15	facile	"Viac Cultural e botteghe storiche" Moena - pomeriggio	Risveglio muscolare all'aperto a Moena - mattino	Le meraviglie del "Troi di ladins" a Vigo di Fassa - mattina	Escursione facile "Giochiamo con le marmotte" (family) - mattino	"Colazione all'alba in quota" - mattino presto	Lusia Family day! - intera giornata (family)	Rafting in Val di Fiemme - mattino
	facile o medio/facile		"La mungitra delle mucche" (family) - pomeriggio	"Tramonto e cena in quota in Val Contrin" - serale	"Le erbe magiche" (family) - pomeriggio	"Enrosadira romantica" - serale	"La Grande Guerra nelle Dolomiti" - mattino	"Click in alta montagna" - Escursione fotografica - pomeriggio
	medio	Escursione "il bosco delle fate con percorso sensoriale" (family) - mattino	Escursione "la gran vera" al Fanch - mattino	Escursione di intera giornata all'Alpe Lusia - media	"Hike & Bike" sulle creste del Buffaure - intera giornata	Attraverso la Val fredda Passo San Pellegrino - intera giornata	Rafting in Val di Fiemme - pomeriggio	
Escursioni e attività con le Guide Alpine pg. 8 - 20	facile/medio	Inizio corsi settimanali di arrampicata per adulti e bambini	"Le cascate del Sella con un panoramico aperitivo" - intera giornata	Andar Per Malghe (Centro Valle) - intera giornata	Andar Per Malghe (Alta Valle) - intera giornata	Andar Per Malghe (Bassa Valle) - intera giornata	Corso di arrampicata per adulti - pomeriggio	Corso di arrampicata per adulti - mattino
		Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30	Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30	Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30	Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30	Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30	Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30	Arrampicata presso la struttura ADEL con le Guide Alpine 17.30 - 19.30
	medio	"La mia prima via ferrata" con le Guide Alpine- intera giornata	Avv. Arrampicata per bambini - intera giornata	"Con le frontali tra le Trincee del Padon" (family) - intera giornata	"Gita storica della Marmolada" (primo approccio al ghiacciaio) - intera giornata	Vie di arrampicata di livello medio o facile	Escursione al Piz Boè o alle Torri del Vajolet (a settimane alterne) - intera giornata	Divertente esperienza alpinistica di livello facile
	difficile	Escursione piccola forcella del Latemar e i suoi labirinti - intera giornata	Escursione Passo delle scalette e Lago di Antermoia - intera giornata	Escursione al Sas da le doudes e Forcella Valacia - intera giornata	Via ferrata livello medio: (Trentina, Majorè...) - intera giornata	Via Normale della Marmolada - Punta Penia (3342m) - intera giornata	Via ferrata livello difficile: (es: Finanziari, Cresta Ovest Marmolada, Piazzetta, Magnifici 4 ecc) - intera giornata	Escursione forcella Marmolada e Val Contrin - intera giornata
MTB SINGLE TRAIL TOUR Enduro & Freeride Tour pg. 26 - 35	Facile	MTB Test tour adulti - mattino	Sot Sasslench single trail - 1/2 giornata	First experience park trail - 1/2 giornata	Corso di meccanica della bike - pomeriggio	Ponjin Trail Test Tour - 1/2 giornata	Sot Sasslench single trail - 1/2 giornata	First experience park trail - 1/2 giornata
		MTB Test day bambini - mattino	Corso MTB Bambini e ragazzi - mattino	Corso MTB Bambini e ragazzi - mattino	Corso MTB Bambini e ragazzi - mattino	Corso MTB Bambini e ragazzi - mattino		Val Contrin Tour - 1/2 day
	Medio	First experience park trail - 1/2 giornata	Freeride Val di Fassa - 1/2 o intera giornata	Arabba Bec de Rocas - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail tour - intera giornata	First experience park trail - 1/2 giornata	Freeride Val di Fassa - 1/2 o intera giornata	Arabba Bec de Rocas - intera giornata
Esperto	Pro Freeride Val di Fassa - intera giornata	Marmolada Trail Tour - intera giornata	Serrai enduro - intera giornata	SELLARONDA Gravity Tour - intera giornata	Pro Freeride Val di Fassa - intera giornata	Marmolada Trail Tour - intera giornata	Serrai enduro plus (super expert) - intera giornata	
PLEASURE MTB TOUR Tour MTB stile Cross Country pg. 26 - 35	Facile	MTB Test tour adulti e bambini - mattino	Alla ricerca delle marmotte - intera giornata	Bike family day (Moena)	Tour di intera giornata Latemar o Parco Paneveggio - intera giornata	Impariamo sulla ciclabile (family) - intera giornata. Oppure gimcana bambini a Moena.	Alla ricerca delle marmotte - intera giornata	Enrosadira tramonto in Val Duron
	Medio	Val Salei MTB tour - 1/2 o intera giornata	Val Contrin MTB tour 1/2 giornata - oppure: Tour di intera giornata Latemar o Parco Paneveggio	Enrosadira tramonto in Val Duron in MTB	SELLARONDA Sellatrail tour - intera giornata	Ai piedi del Catinaccio - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail Tour - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail Tour - intera giornata
	Esperto	Ai piedi del Catinaccio - intera giornata	Attorno al Sassolungo in senso orario - 1/2 o intera giornata	SELLARONDA Sellatrail tour - intera giornata	Attorno al Sassolungo in senso antiorario - intera giornata	Val san Nicolò - 1/2 giornata	Attorno al Sassolungo in senso orario - 1/2 o intera giornata	Nuovo percorso Val di Fassa Bike - intera giornata
E-BIKE TOUR Tour in MTB elettrica pg. 26 - 35	Facile	Piccoli borghi in E-Bike - 1/2 giornata	Aperitivo nel bosco in E-Bike 1/2 giornata	Val Contrin E-Bike 1/2 giornata	Facili escursioni panoramiche in MTB - Moena	Val Salei E-bike tour 1/2 giornata	Aperitivo nel bosco in E-Bike 1/2 giornata	Val Contrin E-Bike - 1/2 giornata
	Medio	Serrai di Sottoguda in E-Bike - intera giornata	La magia del Lago di Carezza - intera giornata	Enrosadira tramonto in Val Duron - serale	Attorno al Sassolungo - intera giornata	Serrai di Sottoguda in E-Bike - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail Tour - intera giornata	La magia del Lago di Carezza - intera giornata
	Esperto	Tutt'intorno a Canazei - intera giornata	Sassolungo E-Bike Tour orario - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail tour - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail tour - intera giornata	Tutt'intorno a Canazei - intera giornata	Sassolungo E-Bike Tour orario - intera giornata	SELLARONDA Sellatrail Tour - intera giornata
Voli in parapendio tandem pg. 38		Voli tandem in parapendio	Voli tandem in parapendio	Voli tandem in parapendio	Voli tandem in parapendio	Voli tandem in parapendio	Voli tandem in parapendio	Voli tandem in parapendio
Nordic Walking e Sci d'erba pg. 48		Lezioni di sci d'erba con i maestri di sci	Lezione di Nordic Walking	Lezioni di sci d'erba con i maestri di sci	Lezione di Nordic Walking	Lezioni di sci d'erba con i maestri di sci	Lezione di Nordic Walking	Lezioni di sci d'erba con i maestri di sci

LEGENDA: In **grassetto** le attività gratuite o a prezzo agevolato per gli ospiti delle **strutture Sport & Outdoor estate 2016**.
In **rosso** le attività gratuite per i possessori di Val di Fassa card.

Info e prenotazioni presso qualsiasi Sport Check Point della Valle
info@fassasport.com
www.fassasport.com