

BAGNI DI GONG PLANETARY

Distesi e con gli occhi chiusi, avvolti dalle onde sonore dei Gong Planetari si sarà immersi con tutti i sensi in un campo di vibrazioni armoniche uniche e ogni cellula del corpo ne sarà attraversata raggiungendo uno stato di rilassamento profondo e di abbandono delle tensioni (regolarizza le onde cerebrali e stimola e rafforza la creatività).

Ore 17:00 ritrovo presso il campo golf del ristorante Mondschein o al palazzetto dello sport in caso di mal tempo.

Non è necessaria la prenotazione (€ 10,00)

SERATA CON I PLODAR BERGSTEIGER

Plodar Bergsteiger : la Montagna a modo nostro.

Vivi con noi una esperienza unica, con le nostre storie di arrampicata su roccia e ghiaccio, passione, amicizia e altre avventure nella meravigliosa vallata di Sappada.

Ore 21.00 presso la sala Congressi di Cima Sappada.

Ingresso libero

DOMENICA 2 SETTEMBRE

LAGHI D'OLBE, I LOVE YOU!

Che dire se non che si tratta di uno dei luoghi più magici di Sappada? Un vero spettacolo della natura. I laghetti di origine glaciale incastonati tra il M.Lastroni e il M.Rinaldo ora sono un luogo fatato ma durante la Grande Guerra, invece, sono stati testimoni di tristi eventi.

La nostra meta sarà la conquista della vetta del M.Lastroni (2.449 m). Durante l'ascesa passeremo lungo le linee fortificate e potremmo vedere i resti dei vecchi fortini di guerra.

Per pranzo propongo il pranzo "condiviso" ovvero ognuno porta qualcosa nell'ottica di dividerlo con i compagni di avventura. La montagna è anche questo: condivisione!

Ritrovo alle ore 9.00 al parcheggio dell'impianto di risalita "Sappada 2000" di Sappada .

Salita con gli impianti, conquista della vetta, pranzo condiviso e discesa a piedi per percorso ad anello. Pranzo al sacco.

Adulti: € 20,00. Ragazzi da 10 a 16 anni: € 5,00

Età minima richiesta 10 anni - Non adatto ai bambini.

Impianto risalita corsa singola. Iscrizione obbligatoria entro il 1 settembre.

Guida di Media Montagna: Solero Eleonora

Per il programma in dettaglio e ulteriori informazioni:
www.dolomitifestival.it

C.A.I. Sappada:
cell. 340 8306372

Dolomiti
Walking Festival



SAPPADA PLODN
» DOLOMITI «
altesdolomiti.it

DOLOMITI WALKING FESTIVAL SAPPADA

dal 27.08 al 2.09.2018
Festival Internazionale Escursionismo

ESCURSIONI NATURALISTICHE • TENT EXPERIENCE • KIDS&FAMILY WALK • COLOR WALK
FAT BIKE EXPERIENCE • NORDIK WALKING • ADVENTURE TREKKING • GEOCACHING WALK
SUNSET WALK&BIKE • CACCIA AL TESORO • YOGA E MOLTO ALTRO...

Tra tutti i partecipanti verrà sorteggiato un week-end
per 2 persone presso una delle strutture convenzionate!

TUTTE LE INFO SU WWW.DOLOMITIFESTIVAL.IT

f DOLOMITIFESTIVAL

Interreg
Italia-Österreich
EUROPEAN UNION

Interreg V Italia-Austria - CLLD Dolomiti Live
Progetto "Montagna sicura - montagna avventura" ITAT 4019 CUP B4316000270004
finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale e Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020

DOMENICA 12 AGOSTO

ASPETTANDO IL DOLOMITI WALKING FESTIVAL

DOLOMITI COLOR WALK...

Dolomiti Color Walk fa le valigie... ci trasferiamo tutti alla Plodar Fest!

L'emozionante passeggiata colorata per grandi e piccini ancora una volta vi porterà nei boschi incantati di Sappada, con sorprese di ogni tipo, e ... attenti agli alberi!

Al traguardo vi aspettiamo con un goloso pranzo tipico, e intrattenimento per tutto il pomeriggio.

Ritrovo presso l'Infopoint in località Eiben presso il tendone della "Plodar Fest".

Ore 9:00 iscrizioni | Ore 10:00 partenza Color Walk

Maggiori informazioni e iscrizioni www.dolomitifestival.it

LUNEDÌ 27 AGOSTO

TRE CIME EMOTION

Camminare al cospetto delle Tre Cime di Lavaredo, diventate simbolo internazionale delle Dolomiti. Una delle escursioni più famose al mondo, che non presenta nessuna difficoltà.... lasciatevi affascinare dalle Dolomiti e dalla musica, e non dimenticate la macchina fotografica, per fissare il ricordo di questa splendida giornata.

Ore 8:00 ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo (trasporto al punto di partenza con mezzi propri). Iscrizione obbligatoria entro il 25 agosto (€ 10,00) GITA C.A.I. Sappada

MUNEDAICO... USCITE PUBBLICHE

Per l'apertura del Dolomiti Festival Walking, vi presentiamo la performance di musica e teatro giapponese con i tamburi tradizionali "Taiko", flauti e gong del gruppo MUNEDAICO, rappresentante culturale e ufficiale dell'Ambasciata del Giappone, che accompagna tutte le sue scite pubbliche a Roma, in Italia e in Europa.

Il taiko è capace di stimolare la nostra forza vitale e di mettere l'ascoltatore in una condizione che esprime al meglio il nostro essere e la nostra essenza; la sua vibrazione è capace di creare una risonanza con la parte più profonda di noi, con chi suona e con chi ascolta; tramite la vibrazione del tamburo è possibile risvegliare e manifestare la forza dell'energia vitale presente in ogni essere umano; ascoltare le vibrazioni dei tamburi ha diversi effetti terapeutici e porta innumerevoli benefici alla condizione psico-fisica, confermati dalle ultime ricerche scientifiche.

Con un cuore così più aperto si può creare un respiro comune... verso un mondo di pace!

Ore 18:00 In piazza Palù

MARTEDÌ 28 AGOSTO

YOGA EDUCATIVO per bambini (5/10 anni)

È una pratica che permette lo sviluppo armonico di corpo, mente e spirito attraverso: il gioco, il respiro, il rilassamento, il contatto verso uno stile di vita più consapevole e un miglioramento dell'attenzione, concentrazione, ascolto e fiducia in se stessi, divertendosi in modo naturale e senza sforzo.

Ore 17:00 ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo, o al palazzetto dello sport in caso di mal tempo. Non è necessaria la prenotazione (€ 5,00)

MERCOLEDÌ 29 AGOSTO

ESCURSIONE AL LAGO VOLAIA

Il lago di Volaia è uno splendido laghetto glaciale immerso in un paesaggio montano incontaminato di straordinaria bellezza sul confine austriaco, infatti ai due lati opposti del lago si guardano l'un l'altro due rifugi: quello austriaco e quello italiano (il Rif. Lambertenghi-Romanin).

Ore 8:00 ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo (trasporto al punto di partenza con mezzi propri). Iscrizione obbligatoria entro il 25 agosto (€ 10,00)

GITA C.A.I. Sappada

YOGANDO INSIEME per bambini (5/10anni) e genitori

È la possibilità per i genitori di condividere con i propri figli la pratica e le finalità dello yoga educativo, del giorno precedente, in un contesto naturale e divertente, migliorando o approfondendo le relazioni familiari attraverso un vissuto di piacere.

Ore 17:00 ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo, o al palazzetto dello sport in caso di mal tempo. Non è necessaria la prenotazione (€ 5,00)

VENERDÌ 31 AGOSTO

ALBA SUL MONTE PERALBA

Salita notturna sul Monte Peralba per ammirare l'alba.

È la più alta tra le montagne sappadine e la terza delle Alpi Carniche. Si tratta di una complessa struttura rocciosa che s'innalza possente di fronte al rifugio Calvi e alle Sorgenti del Piave, altissima sulla val Visdende, sulla val Sesis, sulla val Fleons, delle quali costituisce una sorta di crocevia. È caratterizzata da un lungo e uniforme crestone a ovest, da una serie di canali alternati ad ardui torrioni a sud, da una levigata e impressionante parete a nord. Sul cupolone sommitale tante vestigia della Grande Guerra: caverne, trincee, postazioni, reticolati, ecc. Dal biancore delle sue rocce il nome italiano Per-alba, cioè pietra bianca, ed anche quello tedesco, Hochweisstein, cioè alta pietra bianca.

Ore 15:30 ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo (trasporto al punto di partenza con mezzi propri).

Ore 17:00 arrivo al rifugio Calvi, sistemazione e cena.

Ore 04:00 sveglia e colazione.

Ore 04:30 partenza.

Numero massimo di partecipanti 25, numero minimo partecipanti 4.

Iscrizione obbligatoria entro il 25 agosto (€ 60,00)

GITA C.A.I. Sappada

A PASSEGGIO NEI BORGHI

Visita guidata alle borgate storiche di Sappada, per scoprire l'identità autentica di un' isola etnico-linguistica unica nel suo genere, cogliere la cultura, le tradizioni e l'anima di un popolo, concludendo l'esperienza degustando i prodotti tipici della latteria di Sappada (la quota comprende la degustazione).

Ore 15:00 Ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo.

Iscrizione obbligatoria entro il 25 agosto (€ 10,00)

MEDITAZIONE KUNDALINI

La meditazione kundalini è una tecnica ideata da Osho molto diffusa e potente: attraverso lo scuotimento allontana le tensioni del corpo, aumentando, nelle fasi di immobilità e rilassamento, la consapevolezza di se'.

Ore 17:00 Ritrovo presso il campo golf del ristorante Mondschein o al palazzetto dello sport in caso di mal tempo.

Non è necessaria la prenotazione (€ 10,00).

SABATO 1 SETTEMBRE

DOLOMITI TENT EXPERIENCE

L'emozione di un' escursione al tramonto vivendo l'esperienza di dormire sotto le stelle, immersi nella natura ammirando panorami e silenzi unici, che solo la montagna sa trasmettere.

Quota attività escursione: € 60,00 che comprende, il noleggio della tenda, cena, prima colazione e l'assicurazione.

Ore 16:00 ritrovo presso l'Infopoint in località Campo Sportivo (con mezzi propri per lo spostamento al punto di partenza).

Tende da massimo 4 posti; numero massimo di partecipanti 25, numero minimo partecipanti 4.

La domenica prima del rientro saliremo ad ammirare Sappada da uno dei punti più panoramici della vallata. Relativamente al tempo, salvo condizioni/previsioni avverse già dalla partenza, l'evento si svolgerà regolarmente, come da programma. Nel caso invece di condizioni/previsioni avverse, trasformeremo l'evento in una simpatica "Urban Tent Experience", allestendo le tende e il campo all'interno della sede CAI Sappada, trascorrendo così una serata in compagnia all'insegna della passione per la montagna e scegliendo varie attività da fare in paese.

Iscrizione obbligatoria entro il 25 agosto | GITA C.A.I Sappada