

FUNIVIE
CATINACCIO
ROSENGARTEN
VIGO DI FASSA
DOLOMITI

Attività gratuite con istruttore

Dal 16 giugno al 15 settembre

Tutte le attività hanno luogo al Ciampedie, raggiungibile con la Funivia da Vigo di Fassa o con le seggiovie da Pera di Fassa.

Impianti di risalita, percorso Fly-line a pagamento

Si consiglia abbigliamento e calzature adeguate

LASCIATI TRASPORTARE...



VIVI LA MONTAGNA

Dal Ciampedie partono ben **3 sentieri tematici** con tabelle descrittive ludico-didattiche:

1

Sentiero della Foresta

(sentiero n. 540)

Partenza: Ciampedie

Meta: Gardeccia

Lunghezza: 2.700 m.

Tempo di percorrenza:
ore 1,45 ca.

Tabelle didattiche in tre lingue
(italiano, inglese e tedesco):

ARGOMENTI

l'albero e l'acqua - **la montagna e le rocce** - le radici degli alberi - **quanta vita sotto terra!** - quanto sono lunghe le radici degli alberi - **il mondo del bosco** - quanti anni hanno questi alberi? - **il lungo viaggio del pino cembro** - il racconto del piccolo cirmolo - **l'albero sul sasso** - quanta buona aria! - **i messaggi della ceppaia** - la resina - **sul sasso il cammino della vita** - perché i rami bassi delle piante perdono le foglie e si seccano? - **la ferita del fulmine** - i licheni sulla corteccia - **il bosco è la casa degli animali** - il silenzio e i suoni del bosco - **l'albero e la terra** - l'utilizzo del bosco

2

Te Coa de la Schieratola

(nella tana dello scoiattolo)

Partenza: Ciampedie, passando sotto la seggiovia Pian Pecei-Ciampedie

Meta: Ciampedie (giro circolare)

Lunghezza: 1.200 m.

Tempo di percorrenza: 1 ora

Otto tabelle in larice dipinte a mano. Il sentiero è circolare lungo il bosco che attorna il pianoro del Ciampedie. Le tabelle, tutte dipinte a mano, ti accompagnano lungo la storia e le abitudini di questo simpatico animalletto.

ARGOMENTI

ciao, mi chiamo Schieratola - **il mio bosco è ricco di larici** - ho abitudini diurne - **ti presento le mie amiche formiche** - da qui inizia la casa della mia numerosa famiglia - **qui dove il sole picchia di più** - su questi splendidi alberi ricchi di fronde - **se non mi hai visto è perché sono sempre in movimento**

3

Sentiero delle leggende

Partenza: Pian Pecei (arrivo della seggiovia Vajolet 2 o discesa dal Ciampedie con seggiovia Pian Pecei Ciampedie)

Meta: Gardeccia

Lunghezza: 2.000 m circa

Tempo di percorrenza:
45 minuti

Tabelle sulle leggende di Re Laurino: da Pian Pecei si seguono i cartelli bianchi e rossi che indicano il "Sentiero delle Leggende".

Lungo il percorso si potranno scoprire le sei meravigliose leggende che lo caratterizzano, ognuna dedicata a un luogo e a una storia.

ARGOMENTI

- Gli stregoni dei mugoni
- Gordo e Vinella
- L'enrosadira
- Il lago d'Antermoia
- Re Laurino e la leggenda delle rose
- La sorgente dell'oblio

LUNEDÌ
Ore 9.30

NORDIC WALKING/TREKING (Kneipp sotto le cime dolomitiche)

- **Partenza alle ore 9.30 dal Ciampedie.**

Escursione verso il Gardeccia con apprendimento della tecnica del Nordic Walking e della camminata in montagna.

Il Nordic Walking è una fantastica disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness. È l'esercizio perfetto per ottenere una semplice riduzione di peso senza affaticare le articolazioni. Con la nostra guida, non solo imparate a camminare correttamente con i bastoncini, ma proverete l'esperienza di un percorso di idroterapia tra i ciottoli del ruscello e sotto le cime dolomitiche.

Forza e coraggio, toglietevi gli scarponi, i calzini e immergete i vostri piedi nell'acqua del ruscello! Camminando sulle pietre e tra i canti della natura, proverete subito un sollievo terapeutico. Vi farà da sfondo lo scenario dolomitico e oltre al benessere del corpo, scoprirete l'armonia della vostra essenza.



MARTEDÌ / DOMENICA
Ore 10.15

“TE COA DE LA SCHIERÀTOLA” (Nella tana dello scoiattolo)

- **Partenza alle ore 10.15 dal Ciampedie.**



Facile gita di 2 ore circa, adatta a tutti dove oltre ad ammirare e conoscere il bosco e le sue piante, entreremo proprio dove vivono gli scoiattoli.

L'habitat naturale dello scoiattolo è rappresentato da boschi e foreste sia di conifere sia di latifoglie. Si può spingere anche fino a quote di 2.000 m s.l.m. Ha abitudini diurne e passa la notte all'interno di cavità di alberi, è un animale arboricolo, abile saltatore. Si nutre di noci, gemme, germogli, ghiande, funghi e frutta, ma può completare la sua dieta con piccoli animali, uova, insetti. Fanno cospicue scorte di cibo durante la stagione estiva, immagazzinandole in dispense ben nascoste, per poi attingerne nei periodi di scarsità (salvo dimenticarsene, collaborando così alla disseminazione delle piante).



PARTECIPA AL CONCORSO DIPINGI UNA SEGGIOLA

Disegna quello che ti è piaciuto vedere o conoscere durante la gita e consegna il tuo disegno alla guida o c/o le casse di Vigo o di Pera. I tre disegni più rappresentativi andranno a decorare rispettivamente 3 seggiole della Vajolet.

Ricordati che i 2 ermellini Tina e Milo sono passati a salutarci.

MERCOLEDÌ
Ore 9.15

NON SOLO MONTAGNA RAGAZZI FLY-LINE / ORIENTEERING

(La lanterna delle Vivane)

Specificare alla cassa la partecipazione alla gita

Costo comprensivo di impianti e Fly-line

Adulti € 30,00 • Junior € 21,00

I possessori di Panorama Pass o Dolomiti SuperSummer

pagheranno direttamente alla cassa della Fly-line la corsa

Adulti € 14,50 • Junior € 12,50

- **Ritrovo ore 9.15 al Ciampedie**

Le Vivane nelle leggende ladine sono delle bellissime donne con tratti umani e tratti soprannaturali. Sono creature misteriose che popolano i boschi della val di Fassa, e vivono all'interno delle grotte vicino a sorgenti d'acqua. Difficilmente potrai incontrarla nel bosco, e se succedesse, vedresti una bregostena. Molte sono le leggende legate a queste mistiche figure, ma noi ci limitiamo oggi a recuperare nel bosco le loro lanterne.

Prima di tutto vi aspetta una adrenalinica discesa con la Fly-line fino a Pian Pecei, poi risalita con seggiovia al Ciampedie.

Ecco adesso inizia la sfida a squadre. A ciascuna squadra verrà assegnato un colore e partirete, in contemporanea, per destinazioni diverse. Vi sarà consegnata una bussola e la direzione in gradi... e buona caccia. La squadra che troverà tutte le lanterne delle Vivane sarà premiata con un'altra discesa con la Fly-line.



GIOVEDÌ
Ore 9.00

SAPORI, SAPERI E DINTORNI

(Malga Vael / Roda di Vael)

- Partenza alle ore 9.00 dal Ciampedie.

Gita un po' impegnativa nei tempi di percorrenza, ma di facile camminata, pranzo al sacco o nei rifugi. Direzione Malga Vael e Roda di Vael.

Il percorso sarà deciso al momento insieme alla nostra guida, percorreremo anche una delle più antiche e storiche vie della Val di Fassa, **"l'Alta Via dei Fassani"**, che collegava la valle con altri insediamenti rurali nella provincia di Bolzano.

Ci inoltriamo nella storia della valle, nella storia ladina, ripercorrendo le tappe della vita rurale prima dell'avvento del turismo.

Dall'agricoltura all'allevamento, il processo che ha modificato la vita contadina, dove suprema era una economia di sussistenza basata principalmente sulla coltivazione di patate, grano e segala. Pian piano, nel corso dei secoli presero piede anche piccoli allevamenti che portarono poi alla trasformazione del latte in pregiati e ora famosi formaggi. Durante il percorso potremmo ammirare i più bei fiori dolomitici come le stelle alpine, e la nigritella. E non solo, avremmo modo di incontrare anche le marmotte e scorgere i loro molteplici sotterranei, sentire i richiami delle sentinelle e molto probabilmente le potremmo vedere mentre giocano o prendono il sole.



VENERDÌ
Ore 10.00

FALCONIERE PER UN GIORNO

LUGLIO: Venerdì 5 e Venerdì 26

AGOSTO: Venerdì 2 e Venerdì 30



- **Ritrovo ore 10.00 al Ciampedie**

Per il falconiere la pratica dell'arte, nella sua accezione più pura non è un passatempo ma uno stile di vita: *"Il falconiere non trascura l'arte e l'esercizio tecnico, ma si appassiona e persevera in essa così che, anche quando sarà diventato vecchio, non si dedichi meno a quest'arte poiché tutto procederà da quell'amore che egli avrà verso di essa".*

(De arte venandi cum avibus)

Per un giorno vivi l'emozione di una tradizione secolare e lasciati cullare da un antico sogno medioevale

In caso di pioggia, l'evento si svolgerà al tendone manifestazioni di Vigo di Fassa

ALTRE ATTIVITA' CON PRENOTAZIONE (Programma a parte)

- **CATINATURE DAY in collaborazione con DoloMEtes - NatureLIFExperience**
Natura, Yoga, Forest Bathing e sensorialità ai piedi del Catinaccio
Sabato 22/06, 20/07, 24/08, 14/09 (recupero in caso di maltempo il giorno successivo)
Ciampedie ore 09.30
- **PILATES con Elisa Penna**
Flessibilità e resistenza alla forza isometrica / Controllo ed equilibrio
Venerdì 12 e 19 luglio
Venerdì 9 agosto
Ciampedie ore 09.00

INFO e prenotazioni su www.catinacciodolomiti.it

- LUNEDÌ** Nordic Walking/Trekking ore 9.30
- MARTEDÌ** Nella tana dello scoiattolo ore 10.15 - (Te coa de la schieràtola)
Dipingi una seggiola 
- MERCOLEDÌ** Fly-line/orienteering ore 9.15 - (La lanterna delle Vivane)
- GIOVEDÌ** Sapori, sapere e dintorni ore 9.00
- VENERDÌ** Falconiere per un giorno ore 10.00
Venerdì 5 e 26 Luglio
Venerdì 2 e 30 Agosto
- DOMENICA** Nella tana dello scoiattolo ore 10.15 - (Te coa de la schieràtola)
Dipingi una seggiola 

ALTRE ATTIVITÀ:

• **NONA RASSEGNA MUSICALE**

IL CANTO INCANTATO - "L'eco del bosco"

Domenica 28 luglio - Ciampedie ore 14.30

• **SALUTO ALL'ALBA**

Giovedì 22 agosto - Pra Martin ore 6.00

• **FRAMMENTI DI STELLE/TRAMONTO SULLA RODA**

Con il Gruppo Astrofili di Fiemme

Lunedì 12 agosto

Funivia aperta dalle ore 20.30 alle 23.00

**VOLA TRA I BOSCHI DI RE LAURINO
CON LA FLY LINE
VIVI LA MONTAGNA... FINO IN FONDO**



Catinaccio Impianti a Fune S.p.a. - 38039 Vigo di Fassa - Sèn Jan (TN) - Tel. +39.0462.763242
info@catinacciodolomiti.it - www.catinacciodolomiti.it