



MONTAGNA ESTIVA 2023

Val di Sole



TRENTINO ALTO ADIGE
COGOLO DI PEJO
8/15 LUGLIO 2023
1.172 m s.l.m

Sport Hotel Stella Alpina 3*

Cogolo di Pejo, inserito in una piccola vallata al centro del **Parco Nazionale dello Stelvio**, è costellato da foreste di abeti, larici e macchie di verdi pascoli, sovrastati dal possente spettacolo dei ghiacciai, da cui nascono limpidi ruscelli che si riversano in valle creando cascate. L'orizzonte è occupato dalla massiccia mole innevata del Vioz, su cui spiccano il rifugio e la chiesetta. Situato nel centro di **Cogolo**, lo **Sport Hotel Stella Alpina** è un delizioso hotel a conduzione familiare, attento ai tuoi momenti di relax e amante del buon cibo. Una bellissima vista dall'Hotel sulle imponenti montagne che sfiorano i 3500 m di quota, con l'antico paese di Pejo che domina la vallata.



RESPIRA! Sei in Trentino!

Stilviaggi...tra te e il mondo!

PROGRAMMA DI VIAGGIO

- 1° giorno: MONTEPULCIANO e dintorni/COGOLO DI PEJO**
Sab 08/07 Partenza di primo mattino da Montepulciano e dintorni per Cogolo di Pejo (possibilità di partenza anche da Perugia, Siena e Firenze). Colazione e pranzo libero durante il percorso. Ore 14.00 circa arrivo a **Cogolo di Pejo**. Sistemazione presso lo **SPORT HOTEL STELLA ALPINA 3*****. Sistemazione nelle camere riservate. **Cena e pernottamento.**
- 2° giorno: COGOLO DI PEJO – IL MONDO DELL'ACQUA e CENTRO VISITATORI**
Dom 09/07 **Prima colazione.** Intera giornata dedicata alla scoperta di Cogolo. **Pranzo e cena** in hotel. Pernottamento.
✓ **IL MONDO DELL'ACQUA**
L'acqua: oro blu della Val di Pejo. In compagnia degli accompagnatori di media montagna scoprirete gli specchi azzurri, lo scroscio dei torrenti, i salti impetuosi delle cascate più belle in Val di Pejo.
PARTENZA: 08:30 RIENTRO: 15:30 DURATA: 6 ore
DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 400 metri DISTANZA PERCORSO: 6 Km
- Nel pomeriggio visiteremo la sede del Parco Nazionale dello Stelvio: Cogolo ospita infatti il **Centro Visitatori**: un viaggio tra realtà e virtuale tra gli habitat che compongono il territorio del Parco: il bosco, l'alpe, il ghiacciaio, l'acqua ed il mondo rurale. Installazioni, multimedialità, time-laps, suoni e profumi per scoprire in maniera attiva il Parco dello Stelvio.
- 3° giorno: COGOLO DI PEJO – TREKKING E YOGA NEL BOSCO oppure I LARICI SECOLARI**
Lun 10/07 **Prima colazione.** Oggi possibilità di scegliere tra due escursioni con box lunch fornito dall'hotel. **Cena** in hotel e pernottamento.
✓ **ESCURSIONE CON GUIDA, ISTRUTTORE DI NORDIC WALKING E ISTRUTTRICE YOGA**
Una giornata per godere della pace e della bellezza della natura. Cammineremo nel bosco, immersi nella natura. Pratiche di yoga e meditazione nel verde, tra gli alberi, i fiori, i ruscelli... Escursione facile, ideale per chi vuole stare all'aria aperta a lungo. Non è richiesto uno specifico grado di preparazione fisica. Pranzo al sacco presso la Regina del Bosco. Chi avesse voglia di fare qualche passo in più, potrà seguire la guida per un giro in quota nei pressi del bivacco.
PARTENZA: 08:30 RIENTRO: 15:30 DURATA: 6 ore
DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 400 metri DISTANZA PERCORSO: 6 Km
✓ **ESCURSIONE GUIDATA AI LARICI SECOLARI DI MENAS**
Varcare questo bosco è come accedere al passato. Questo è un luogo mistico, dove il tempo sembra essersi fermato, dove ci si sente piccolissimi al cospetto dei maestosi larici. Escursione che richiede un minimo di preparazione fisica... e di fiato. Ci spingeremo un po' più in alto, su sentieri e terreni che in certi punti potranno essere leggermente accidentati. Il pranzo è al sacco.
PARTENZA: 08:30 RIENTRO: 16:30 DURATA: 7 ore
DIFFICOLTÀ: medio/facile DISLIVELLO: 400 metri DISTANZA PERCORSO: 8 Km
- 4° giorno: COGOLO DI PEJO – ALLA SCOPERTA DI ANTICHI MESTIERI E SAPORI DI UN TEMPO...**
Mar 11/07 **Prima colazione.** Mattina libera e pomeriggio escursione in Malga. **Pranzo e Cena** in hotel. Pernottamento.
✓ **ALLA SCOPERTA DI ANTICHI MESTIERI E SAPORI DI UN TEMPO...**
Cosa fanno le mucche in malga? Quante volte devono essere munte? Come si munge? Porta tutte le tue domande in quest'escursione alla scoperta della vera vita in malga! Il pastore ti aspetta per soddisfare tutte le curiosità...con una golosa sorpresa! Questa escursione non richiede particolare preparazione fisica e si svolgerà su strada sterrata.
PARTENZA: 14:00 RIENTRO: verso le 19:00 DURATA: 4 ore
DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 200 metri DISTANZA PERCORSO: 3 Km

Per chi lo desidera (costo extra € 5) questa mattina c'è la possibilità di vedere l'alba in quota.

✓ **ESCURSIONE AL SORGERE DEL SOLE IN MONTAGNA**

Non vogliamo perderci lo spettacolo dell'alba, il momento in cui il sole si eleva nel cielo e lo vogliamo ammirare, con colazione a 2000 metri annessa, da un antico forte della Grande Guerra che ha molto da raccontarci. Escursione semplice e poco impegnativa. Troverete una semplice ma sempre molto apprezzata colazione, a base di pane, burro di malga e marmellata BIO accompagnata dal tè caldo.

PARTENZA: 04:30 RIENTRO: 08:30 DURATA: 3 ore

DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 100 metri DISTANZA PERCORSO: 2 km

5° giorno: Mer 12/07 COGOLO DI PEJO – LA VAL DE LA MITE E IL LAGHETTO INCANTATO

Prima colazione. Oggi escursione con box lunch fornito dall'hotel. **Cena** in hotel e pernottamento.

✓ **ESCURSIONE GUIDATA A PEJO 3000 E IL LAGO DI COVEL**

Passeremo nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio fino a sfiorarne le vette più ardite. Saliamo a quota 3000 con la funivia e ammiriamo il panorama per raggiungere poi un antico laghetto. Ci troviamo nel Parco Nazionale dello Stelvio, più precisamente a Pejo Fonti in Val di Pejo. Saliamo con la telecabina Pejo Tarlenta grazie alla quale raggiungiamo il Rifugio Scoiattolo e la partenza della funivia. Escursione facile Non è richiesto uno specifico grado di preparazione fisica.

Possibilità di consumare il pranzo presso il Rifugio Scoiattolo (extra da pagare in loco). Chi preferisce può sempre portare il pranzo al sacco. La Cabinovia Pejo Tarlenta e Pejo 3000 sono gratuite in quanto siete possessori di Val di Sole Guest Card.

PARTENZA: 08:30 RIENTRO: 15:30 DURATA: 6 ore

DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: tutta in discesa DISTANZA PERCORSO: 5 Km

6° giorno: Gio 13/07 COGOLO DI PEJO – ASCOLTA E AVVISTA e PERCORSO KNEIPP A RABBI

Prima colazione. Mattina Escursione guidata al villaggio delle marmotte e pomeriggio alle Terme di Rabbi. **Pranzo e Cena** in hotel. Pernottamento.

✓ **ESCURSIONE GUIDATA AL VILLAGGIO DELLE MARMOTTE IN VALBIOLO**

Che l'avvistamento abbia inizio! Ci armeremo di binocolo e terremo un orecchio sempre all'erta, mentre tra un fischio di marmotta e l'altro, raggiungeremo un parco giochi a quota 2250 metri! La nostra escursione oggi inizia ha luogo partendo dal Passo del Tonale. Chi con la seggiovia (escursione del pomeriggio) chi a piedi (escursione del mattino), raggiungerà quota 2250 metri nei pressi della Malga Valbiolo.

La Seggiovia Valbiolo gratuita con Val di Sole GuestCard.

PARTENZA: alle 08:30 RIENTRO: alle 13:30 DURATA: 4 ore

DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 250 metri DISTANZA PERCORSO: 4 Km

Nel pomeriggio andremo alle Terme di Rabbi dove ci aspetta il percorso kneipp all'aperto...un po' di relax 😊. Un itinerario a tappe dedicato alla cura fisica e al relax al contatto con elementi naturali, da effettuare rigorosamente a piedi nudi.

7° giorno: Ven 14/07 COGOLO DI PEJO – IN RIVA AI GHIACCIAI

Prima colazione. Mattina Escursione guidata al ghiacciaio Presena

✓ **ESCURSIONE GUIDATA AL GHIACCIAIO PRESENA, CIMA PRESENA A GALLERIA SUONI E VOCI DELLA GRANDE GUERRA**

Dal Passo del Tonale saliamo con la cabinovia Paradiso fino a quota 3000 metri, sorvolando il ghiacciaio del Presena. Una semplice escursione dai racconti storici e molto panoramica. Cammineremo insieme sulla roccia regina dell'Adamello-Presanella, il granito. La nostra escursione partirà dal Passo del Tonale. La Cabinovia Passo Paradiso è gratuita per i possessori di Val di Sole GuestCard.

PARTENZA: alle 08:30 RIENTRO: alle 14:00 DURATA: 4 ore

DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 280 metri DISTANZA PERCORSO: 3 Km

Per chi lo desidera (costo extra € 5) questa sera c'è la possibilità di ammirare i cieli stellati in malga.

✓ **ESCURSIONE GUIDATA NEI BOSCHI DI NOTTE AL LAGO DEI CAPRIOLI CON CENA IN MALGA E RIENTRO SOTTO IL CIELO STELLATO**

All'imbrunire mentre il cielo della Val di Sole si tinge dei colori più belli, ci dirigiamo sotto quello che è stato classificato uno tra i cieli più belli d'Italia. Ceneremo in malga per poi emozionarci sotto il cielo stellato.

PARTENZA: 17:30 RIENTRO: verso le 22:30 DURATA: 4 ore e 30 min

DIFFICOLTÀ: facile DISLIVELLO: 70 metri DISTANZA PERCORSO: 3 Km

8° giorno: COGOLO DI PEJO – MONTEPULCIANO E DINTORINI

Sab 15/07 **Prima colazione.** Mattina libera e pranzo in hotel. A termine del pranzo inizio del viaggio di rientro. Arrivo in serata

Fine dei nostri servizi

QUOTA DI PARTECIPAZIONE IN DOPPIA € 990 (min 20 persone)

Supplemento camera singola € 150 – Assicurazione Annullamento € 50

LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ Viaggio in pullman andata e ritorno da Perugia, Siena, Montepulciano e dintorni;
- ✓ Bus a disposizione per l'intero periodo per le varie visite ed escursioni come da programma;
- ✓ 7 giorni in pensione completa in albergo in camere doppie con bagno incluse le bevande ai pasti (1/4 di vino ed acqua minerale): colazioni a buffet, pranzi e cene con menù a scelta comprensivi di primi, secondi, contorni di stagione, frutta o dolce;
- ✓ Aperitivo di benvenuto
- ✓ 1 cena tipica con musica live
- ✓ 1 degustazione settimanale di grappe
- ✓ Accesso al centro benessere (aperto 4 giorni a settimana su prenotazione)
- ✓ Visite ed escursioni giornaliere come da programma;
- ✓ **Val di Sole Guest Card** (Impianti di risalita, Trasporti pubblici, Bike Train e Bike Bus, Stelviobus, Terme e benessere, Musei, castelli e forti)
- ✓ **Accompagnatore Stilviaggi min 20 persone**
- ✓ Assicurazione medico/bagaglio base

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ✓ Tassa di soggiorno € 14
- ✓ Assicurazione annullamento € 50
- ✓ Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

- Eventuali Annullamenti debbono essere per i motivi certificabili previsti dalla polizza. I rimborsi, in caso di sinistro, verranno erogati dalla compagnia assicuratrice direttamente agli interessati al netto delle franchigie previste dalla polizza e del costo della stessa. Richiedere le condizioni di polizza in agenzia.
- **Il programma può subire variazioni dovute a ragioni tecnico-operative**
- **LE ESCURSIONI FACOLTATIVE O A SCELTA VANNO PRENOTATE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE.** I prezzi delle escursioni, basati sul 2022, potrebbero subire variazioni che saranno prontamente comunicate.
- Tutte le escursioni prevedono l'Accompagnatore di media montagna cioè colui che svolge per professione e limitatamente al territorio provinciale l'accompagnamento di persone in escursioni in ambiente montano, attraverso sentieri e zone di particolare pregio naturalistico 😊

ISCRIZIONI ENTRO IL 28.02.23 – ACCONTO RICHIESTO EURO 300 – Saldo 1 mese prima della partenza

