



LE TRE VIE IN VIAGGIO



LA VIA DELLE FORESTE

## CASTELLO TESINO 1-2-3 settembre 2023



### PROGRAMMA IMMERSIONE IN FORESTA

#### VENERDÌ 1 SETTEMBRE

##### Dalle 10 alle 10:30

Accoglienza presso Bar Area 51

**10:45** Presentazione programma Enrica Bortolazzi, Luigi Gatti, Dott. Leonardo Paoluzzi  
A seguire Test Poms, Test Pressione e Battito cardiaco, in collaborazione con Associazione AVIS  
Castello Tesino.

**11:30** Partenza su sentiero. Tragitto di 1,5 h circa. Dislivello positivo 200mt circa.  
Interventi del Dott. Leonardo Paoluzzi, Luigi Gatti e Glauco Gadotti.

**13:30** Pranzo

**14:30** Partenza per escursione ad anello. Tragitto di 2,5 h. Dislivello positivo 100, negativo 100.  
Interventi del Dott. Leonardo Paoluzzi e di Massimiliano Corrà.

**18:30** Montaggio amache presso campo base

**19:30** Cena

**20:30** Introduzione al Bansuri e concerto di Bansuri a cura del musicista Jacopo Pacifico

**22:00** Pernottamento in amaca



## SABATO 2 SETTEMBRE

- 5:30** Risveglio all'alba e smontaggio campo base
- 6:00** Il Risveglio della montagna: respirazione e tonificazione muscolare
- 6:50** Colazione
- 7:30** Partenza verso Chiesetta di S. Ippolito.  
Tragitto di 1 h. Camminata in silenzio. Dislivello negativo 200 mt
- 9:00** Visita guidata alla chiesetta a cura di Walter Zotta
- 10:00** Percorso da chiesetta Sant'Ippolito a Tempio Buddhista. Camminata di circa 2 ore intervallata da interventi di Glauco Gadotti e Luigi Gatti
- 12:30** Pranzo al tempio
- 13:30** Il monaco Seiun "racconta" il Tempio
- 14:30** Pratica dei 5 elementi
- 16:30** Partenza verso il campo base. Percorso di 2 ore circa, dislivello positivo di 200 mt
- 19:30** Montaggio amache presso campo base
- 20:00** Cena
- 21:00** Rito per la Luna Nuova a cura di Massimiliano Corrà e Francesca Foanna
- 22:00** Pernottamento in amaca

## DOMENICA 3 SETTEMBRE

- 5:30** Risveglio all'alba
- 6:00** La ginnastica della via delle foreste a cura di Massimiliano Corrà
- 6:40** Smontaggio campo base
- 7:00** Colazione
- 7:30** Partenza per le grotte. Sentiero da 1,5h dislivello negativo 100 mt.
- 9:00** Arrivo alle grotte, visita guidata.
- 11:30** Partenza verso il paese



- 12:30** Pranzo al sacco
- 13:30** Ripartenza per Castello Tesino
- 14:00** Condivisione finale  
Test Poms e Test Pressione e battito cardiaco in collaborazione con Associazione AVIS Castello Tesino
- 15:30** Conferenza con Manolo, arrampicatore, alpinista e guida alpina  
In collaborazione con Montura  
Presso Cinema Teatro San Giorgio

#### NOTE

Le amache con zanzariera per il pernottamento sono fornite dalla struttura.

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.

### ISCRIZIONI ENTRO IL 25 agosto 2023

#### LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 390 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- tutte le attività indicate nel programma
- tutti i pasti indicati in programma: si precisa che i pasti sono vegetariani
- assicurazione base

#### La quota di partecipazione NON comprende

- eventuali extra di carattere personale
- tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

#### Informazioni

- Il programma potrebbe subire modifiche per esigenze organizzative, meteo.

#### Cosa portare

Consigliamo di attrezzarsi con abbigliamento e attrezzatura da trekking. Segnaliamo gli accessori e i capi fondamentali per vivere in serenità l'esperienza del bagno in foresta.

**Zaino:** portare **due zaini** da trekking, **uno piccolo** per le escursioni quotidiane (dovrà contenere il bento con il pasto dimensione 20x15x5, lo spuntino, la borraccia, una felpa/pile e poco altro) e **un altro grande** con agganci sul petto e torace per maggiore sostegno, capienza consigliata 30 litri, con tutto il necessario per l'escursione di 3 giorni. In generale, lo zaino grande durante il giorno viene lasciato presso un punto tappa dove lo riprenderete la sera prima di montare il campo base.



**Scarponcini da trekking:** le scarpe adatte sono fondamentali per evitare di farsi male.

**Devono necessariamente essere scarpe con suola battistrada**, traspiranti e comode visto che serviranno per molte ore e più giorni. Chi non sarà attrezzato con le calzature adatte non potrà effettuare l'escursione. Consigliabile una seconda calzatura più leggera per quando si è fermi al campo base.

**Sacco a pelo e tappetino da yoga:** portare un sacco a pelo e un tappetino da yoga da utilizzare per il pernottamento in amaca per proteggersi dall'umidità e dal freddo notturno quando la temperatura può scendere anche a 10/12 gradi.

**Giacca da escursionismo:** considerate le escursioni termiche diurne e stagionali, è meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento dotata di tasche interne ed esterne e cappuccio.

**Pantaloni da trekking:** meglio un pantalone lungo di tessuto impermeabile e con tasche dove riporre oggetti.

**Maglia termica:** traspirante e protettiva rispetto a caldo diurno ed eventuale freddo notturno. La temperatura notturna può scendere intorno ai 10°, attrezzarsi con abiti idonei al freddo!

**Bastoncini da trekking:** utili per dare sostegno nella camminata, meglio quelli telescopici.

**Cappello:** per ripararsi dal sole basta un semplice berretto con visiera per la giornata, per il pernottamento consigliato un cappello di lana o di materiale termico o comunque uno scaldato collo soprattutto se si soffre di cervicale.

**Calzettoni:** scegliere calzettoni di cotone traspirante, con punta e tallone rinforzato. Per la notte suggeriamo quelli termici.

**Felpa e pile:** meglio avere con sé una felpa da tenere o addosso o come cambio nello zaino, prediligere il pile per i pernottamenti.

**Borraccia:** da tenere sempre a portata di mano, è vivamente raccomandata la borraccia da 1,5 litri o se più pratiche due borracce da 0,75 ml.

**Torcia o lampada frontale:** necessaria per il pernottamento.

**Occhiali da sole:** per le belle giornate di sole.

**Crema solare, burro cacao e lozione antizanzare:** per evitare scottature, screpolature dovute al sole o al vento e punture indesiderate.

**Kit di sicurezza:** ghiaccio secco, lozione contro insetti indesiderati, arnica o pomata affine.

**Pernottamento:** in genere nelle foreste, per preservare il tappeto erboso, gli ospiti saranno alloggiati in **amache dotate di zanzariera**. L'organizzazione metterà a disposizione le amache. Gli ospiti dovranno munirsi in modo autonomo di sacco a pelo e di tappetino yoga per esperienze olistiche e da inserire dentro l'amaca.

**Igiene personale:** durante il percorso dei tre giorni si incontreranno fonti per rifornimento acqua (in piena estate potrebbero comunque scarseggiare) e corsi d'acqua per rinfrescarsi. In ogni caso, si consiglia di portare con sé una confezione di salviettine umidificate per l'igiene personale e intima. Difficilmente si troveranno servizi igienici lungo il tragitto, per cui "tutto" resterà in natura debitamente coperto con foglie e rami.

**Sacchetto per i rifiuti:** Ricordiamo che non si potrà lasciare nulla nella foresta. Sarà dunque necessario munirsi di sacchetto da utilizzare per i propri rifiuti.

**Documenti:** è necessario essere muniti di documento d'identità.



**PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI**

[info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)

[letrevieinviaggio@letrevie.it](mailto:letrevieinviaggio@letrevie.it)

[www.laviadelleforeste.it](http://www.laviadelleforeste.it)

**ORGANIZZAZIONE TECNICA**

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Gerole 21 – 25080 Prevalle (BS)

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 3247929144

Autorizzazione amministrativa REP\_PROV\_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).