

TREKking COGNE

NATURA E DIVERTIMENTO

Estate 2010

Nordic Walking che passione: avvicinamento alla Camminata Nordica con i bastoncini

Sabato ore 14,00-15,30 teoria e primi passi nei prati di S.Orso; **Domenica** ore 10,00-12,00 escursione e perfezionamento nei prati di Sylvenoire. **Costo:** €40,00 comprensivo dei bastoncini. Minimo 2 persone.

Tutti i fine settimana di luglio e agosto (escluso 7-8 agosto - Festa della Birra a Sylvenoire)

Week end Fitness e Benessere nel Gran Paradiso: Risveglio muscolare, aerobica nella natura, Nordic Walking, passeggiate rilassanti ed escursioni nel magico Parco del Gran Paradiso in compagnia di una Guida Escursionistica e dell'Istruttrice Sara Trevisan. Sistemazione presso l'Hotel du Grand Paradis. Programma dettagliato su www.trekkingcogne.com. **10-11 luglio - 4-5 settembre 2010** Minimo 8 persone.

Costo: €160,00 - trattamento in mezza pensione, pranzo del sabato e della domenica e attività varie

Luglio 2010

Costi: escursioni in giornata € 15,00 a persona

Week end al Rifugio Sella 3-4 luglio 2010: Sabato: ore 10,00 ritrovo sul piazzale di Valnontey - Salita al rifugio alla ricerca di camosci, stambecchi e marmotte, pranzo al sacco - cena e pernottamento. **Domenica** ore 8,30 salita al Colle della Rossa (3200m) e discesa a Cogne dal vallone di Vermianaz.

Costo: €80,00 (mezza pensione più pranzo al sacco di domenica) Minimo 5 persone.

I segreti della Fontina. Passeggiata nella Valnontey fino all'Azienda Agricola Pra Suppiaz, mungitura e lavorazione della fontina, visita all'Azienda e degustazione. **Venerdì 2-9-16-23-30**

Ritrovo: ore 16,00 piazzale di Valnontey; **Costo:** € 15,00 Minimo 5 persone

Domenica 18: Uno sguardo in Paradiso. Escursione ai casolari del Money (2325 m) magnifica terrazza sul massiccio del Gran Paradiso. Dislivello 700 m. Ritrovo ore 8,30 sul piazzale di Valnontey.

Domenica 25: Sulle tracce dello stambecco. Escursione al Rifugio Sella (2588 m) Casa Reale di caccia e vallata idelae per l'osservazione degli animali. Dislivello 900 m. Ritrovo ore 8,00 sul piazzale di Valnontey.

Agosto 2010

Costi: escursioni in giornata € 15,00 a persona

I segreti della Fontina. Passeggiata nella Valnontey fino all'Azienda Agricola Pra Suppiaz, mungitura e lavorazione della fontina, visita all'Azienda e degustazione. **Venerdì 13-20-27**

Ritrovo: ore 16,00 piazzale di Valnontey; **Costo:** € 15,00 Minimo 5 persone

Domenica 01: L'altra faccia del Gran Paradiso. escursione nella Valsavarenche per scoprire l'altro versante del Gran Paradiso, con salita al Rifugio Vittorio Emanuele II (2730m) Ritrovo ore 7,30 piazzale del Cimitero - Cogne

Domenica 15: in occasione della **Festa delle Guide Alpine, pranzo all'aperto** a base di polenta, salumi, spezzatino e formaggi, in collaborazione con il gruppo Alpini di Cogne - ore 13,00 a Lillaz

Domenica 22: Dall'Africa all'Europa. Escursione alla scoperta della geologia della Valle di Cogne; cascate di Lillaz e salita fino all'Alpe Bardoney (2230 m). Ritrovo ore 8,30 sul piazzale di Lillaz.

Domenica 29: Dove osano le Aquile. Escursione al Pian della Tornetta (2418m) Un paradiso poco conosciuto ma molto suggestivo... Dislivello 700 m. Ritrovo ore 8,00 sul piazzale di Valnontey.

Settembre 2010

Sabato 4 - Domenica 5 Week end Fitness e Benessere nel Gran Paradiso

Sabato 18 - Domenica 19 Week end al Rifugio Arp (2450m) Val d'Ayas: Sabato: ore 10,00 ritrovo in località Estoul (Brusson) - Salita al rifugio passando per i laghi di Palasinaz - cena e pernottamento.

Domenica ore 8,30 salita a Punta Palasinaz (2780m) imperdibile balconata su Monte Rosa e Cervino.

Costo: €80,00 (mezza pensione più pranzo al sacco di domenica) Minimo 5 persone.

E inoltre...Capodanno 2011 in Rifugio - Educazione Ambientale - escursioni e week end ad ottobre!!!

Per informazioni e prenotazioni: www.trekkingcogne.com info@trekkingcogne.com

Nicola Gerard: 348 2308967 - Nordic Walking Sara 349 1715584