



# LIBERI DI IMPARARE

**13 - 19 febbraio 2017**

**Una settimana bianca per vivere lo splendido paesaggio delle Alpi Carniche**

## Il paesaggio della Carnia

La verde Carnia è una delle zone più interessanti delle Alpi e Prealpi friulane, ai confini con Austria e Slovenia.

La regione montuosa è così denominata in quanto vi si stabilirono nel V secolo a.C. i Carni, popolo di stirpe celtica, che si calarono nel Friuli superando la resistenza degli Heneti (o Veneto-Illirici).

Meno affollata di altre aree turistiche del Nord Italia, la Carnia offre una dimensione spesso incontaminata e piccoli borghi ricchi di storia e gelosi delle proprie secolari tradizioni.



## Location: Albergo Miravalle

L'albergo Miravalle si trova a Forni Avoltri, il più settentrionale dei comuni friulani, situato in provincia di Udine lungo le rive del fiume Degano, nell'area montana della Carnia.

Gode di una posizione invidiabile, a 900 metri di altitudine, circondato dall'imponente spettacolo delle Alpi. L'albergo fornisce: camere doppie, triple o singole; sale wellness e aule didattiche attrezzate. Luogo ideale per iniziare le nostre escursioni

## Ciaspole\* - Fotografia - Canti e Musica

**7 giorni accompagnati da Giovanni Gava, Silvio Mencarelli e Francesco Savastano**

### Cosa offriamo

- Transfert per e da Roma/Forni Avoltri con bus a disposizione durante tutto il soggiorno
- Sistemazione in hotel 3 stelle per 6 pernottamenti con trattamento di mezza pensione, bevande escluse
- Cena tipica carnica in baita
- Pranzo in rifugio
- Festa di San Valentino con cena e animazione
- Escursioni programmate comprensive di guida locale e fornitura delle ciaspole\*, *attrezzatura che consente di spostarsi agevolmente sulla neve fresca. Si indossano sulle scarpe e permettono di passeggiare in sicurezza sul manto nevoso.*
- Esperienza di Biathlon, sentieri con gatto delle nevi.
- Concerto con apericena al Teatro Comunale di Forni Avoltri,
- Docenti accompagnatori.

**Mercoledì 28 dicembre ore 19.30**

**presentazione del programma presso la sede di via Palermo 28**

# PROGRAMMA

## 1° giorno - lunedì 13 febbraio

- Partenza con bus gran turismo da Roma e arrivo previsto all'albergo Miravalle per le ore 17/18,00
- Sistemazione nelle camere, brindisi di benvenuto
- 19,30 Cena in albergo e briefing organizzativo

## 2° giorno - martedì 14 febbraio

- 8,00 Colazione\_9,30-12,00. Attività di benessere canto e fotografia:
- Ciaspolata con guida locale nelle valli del Cadore
- 12,00-15,30 Pranzo libero
- 16,00 Rientro in albergo
- 19,30 Festa di San Valentino con cena tipica e animazione



## 4° giorno – giovedì 16 febbraio

- 8,00 colazione
- 9,30-12,30 Attività di benessere canto e fotografia:
- Ciaspolata con guida locale, panoramiche sulla Carnia
- 13,00-15,30 Pranzo e attività in albergo
- 20,00 Apericena e Concerto cori presso il Teatro Forni Avoltri

## 5° giorno – venerdì 17 febbraio

- 8,00 colazione
- 9,30-12,30 Attività di benessere canto e fotografia
- 13,00-15,30 Rientro e Pranzo in albergo
- 17,00 Ciaspolata notturna per i sentieri dell'Alto Comelico
- 19,30 Cena tipica in baita a Sappada

## 6° giorno – sabato 18 febbraio

- 8,00 colazione
- 9,30 Attività di benessere canto e fotografia: Ciaspolata fotografica con guida locale per i sentieri della Carnia
- 13,00 Pranzo in rifugio
- 16,00 Rientro e attività in albergo
- 19,30 Cena in albergo
- 21,00 Salotto fotografico per la visione delle migliori immagini realizzate

## 7° giorno – domenica 19 febbraio

- 8,00 colazione
- 9,00 Partenza per Roma in bus.



## 3° giorno – mercoledì 15 febbraio

- 8,00 Colazione
- 10,00 Attività di benessere canto e fotografia:
- Esperienza di sci di fondo su pista e uso di carabina olimpica presso il centro internazionale di Biathlon
- Pranzo libero
- 15,00 Partenza per il comune di Sauris e visita al prosciuttificio
- Cena in albergo
- 21,00 Salotto fotografico per la visione delle migliori immagini realizzate.

## Informazioni

Quote di partecipazione:

- € 510,00 Soggiorno in camera doppia con trattamento di mezza pensione (bevande escluse ai pasti) e partecipazione a tutte le attività in programma
- € 130,00 Viaggio A/R da Roma con pullman GT comprensivo di tutti gli spostamenti in loco come da programma
- Supplemento camera singola fino a esaurimento € 75,00.

Modalità di pagamento:

- 1° acconto di € 200,00 alla prenotazione entro il 14/01/17, 2° acconto di € 300,00 e termine prenotazioni il 31/01/2017; saldo di € 140,00 il giorno di arrivo in albergo.

SERVIZI NON COMPRESI: i pasti non menzionati, ovvero denominati "liberi". Gli extra e le mance. Gli ingressi nei musei e nei siti ove non espressamente indicato alla voce "SERVIZI COMPRESI". Quanto altro non espressamente menzionato.

Per informazioni e adesioni contattare le segreterie ai numeri 06.99702866 - 06.37716363 - 06.37716304 oppure inviando una e-mail a [info@universitapopolaredellosport.it](mailto:info@universitapopolaredellosport.it) o [info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)

Silvio Mencarelli, fotografia - tel. 3383554942 - [silvio.mencarelli@accademialar.it](mailto:silvio.mencarelli@accademialar.it)

Giovanni Gava, canto e musica - tel. 3383140770 - [giovannigava.lar@gmail.com](mailto:giovannigava.lar@gmail.com)

Francesco Savastano, sport e benessere - tel. 3337336812 - [francescosavasta@gmail.com](mailto:francescosavasta@gmail.com)