

ALPI CARNICHE

BELLEZZA • ARMONIA • RESILIENZA



Libera Accademia di Roma
Università Popolare dello Sport

Foto Lina Luzzi

Summer Village 2019

Dal 21 al 28 luglio trasferiamo le nostre attività culturali e sportive nel cuore delle Alpi Carniche a Forni Avoltri. Il nostro CAMPUS tra suggestivi sentieri, valli silenziose e natura incontaminata

Le Alpi Carniche sono tra i territori italiani che hanno conosciuto e vissuto l'esperienza dell'immensa Bellezza della Natura e la severità della "Madre Terra". Luoghi ancora incontaminati con una storia antica, dove è possibile sperimentare il contrasto tra la **bellezza** dell'ambiente e la **forza** della natura, alla ricerca dell'**armonia** tra l'essere umano e un territorio che ha fatto della **resilienza** uno stile di vita.

Le attività del Campus a cura dei nostri docenti saranno il valore aggiunto al vivere questi luoghi
**STORIA & CULTURA • TAIJI QUAN & QI GONG • MUSICA & DANZA
FOTOGRAFIA & ARTE • YOGA & BENESSERE**

PROGRAMMA

Domenica 21 luglio

Partenza da Roma in pullman privato, con sosta e visita al **Castello di Monselice** nei pressi di Padova, arrivo a **Forni Avoltri** in serata (690 km). Cocktail di benvenuto all'Hotel Miravalle e sistemazione nelle camere. Cena e briefing con i partecipanti per presentare tutte le attività escursionistiche, culturali e sportive del campus.

Lunedì 22 luglio

Colazione e attività del campus:

- **Escursione dal Rifugio Tolazzi alla Casera Morareet.** Da Forni Avoltri al Rifugio Tolazzi (1.350mt) al limitare del Plan di Val di Bos con il pullman. Poi facile percorso a piedi verso la Casera Morareet (1.682mt).
- **Pranzo alla Casera Morareet**, con prodotti locali (compreso)
- Rientro in Hotel, cena, attività del campus

Martedì 23 luglio

Colazione in Hotel e attività del campus:

- Visita di **Gemona** (58km), conosciuta nel mondo come la capitale del terremoto che nel '76 sconvolse il Friuli, oggi uno dei principali simboli della rinascita della regione, esempio e modello di una "ricostruzione riuscita". Pranzo libero.
- Visita di **Venzone** (11km), monumento nazionale e "Borgo dei Borghi" 2017, straordinario esempio di restauro in campo architettonico e artistico. Visita al **Museo Tiere Motus**, dedicato alla tenacia del popolo friulano e agli artefici della ricostruzione.
- Rientro in Hotel, **degustazione prosciutti e formaggi di malga**, cena e attività del campus

Il programma di massima potrà subire variazioni dovute alle condizioni meteo ed essere arricchito dalle attività proposte dalle pro loco.

INFO E ADESIONI Segreteria LAR UPS

tel. +39 0637716304/363 +39 0699702866
info@accademialar.it info@universitapopolaredellosport.it
www.accademialar.it www.universitapopolaredellosport.it



Mercoledì 24 luglio

Colazione e attività del campus:

- Visita al centro storico di **Sappada**, principale centro di origine altomedievale della vallata che conserva case, edifici e botteghe artigiane costruiti secondo l'antica architettura in legno.



Yoga e attività benessere con Luciana Zanier e Maurizio Dickmann

- **Esperienza di golf per**

principanti al prestigioso Golf Club Sappada. Un'occasione per tutti di provare "da vicino" uno sport rilassante e a contatto con la natura.

- Pranzo libero (consigliato **Ristorante del Golf Club**, solo su prenotazione)
- Passeggiata alle **cascatelle del Piave** dal centro storico di Sappada (percorso facile 0,3km, 20min, disl. 92mt). Breve ma spettacolare, dotato di ottime attrezzature fisse (ponticelli, scalette) s'insinua nella stretta gola per poi affacciarsi in una luminosa e ampia pozza di acque spumeggianti.
- Rientro in Hotel, cena e attività del campus.



Danze popolari e tradizionali con Donatella Centi

Giovedì 25 luglio

Colazione in Hotel e attività del campus:



Approfondimenti di storia e cultura con Primavera Moretti

- Visita guidata al percorso museale dedicato al Vajont del **Parco Naturale Regionale di Erto e Casso**

(77km). Visita guidata alla parte percorribile della Diga. Pranzo libero. Gli **informatori della memoria del Parco** saranno a disposizione per accompagnarci sul coronamento della diga, miracolosamente intatta. Camminare sulla sua sommità insieme al racconto è un modo per sentirsi parte di quella comunità.

- Rientro in Hotel, **cena tradizionale carnica**

Venerdì 26 luglio

Colazione e attività del campus:

- **Escursione a Malga Tuglia** (percorso facile 4,5km, 1h e 45min, disl. 433mt). Dopo una piacevole traversata in mezzo agli abeti, sotto le pareti del monte Geu, il paesaggio si apre con bellissime vedute sul gruppo del Siera, sul lontano Popèra, su tutte le montagne che chiudono a nord Sappada e sulla Valle del Sole.
- **Pranzo in Malga** con i cibi di produzione locale (compreso)
- **Festival del Fieno** a Sappada
- Rientro in Hotel, cena, attività del campus

MODALITÀ DI ADESIONE

Quota di partecipazione individuale

- 590€ in camera doppia o tripla, 1/2 pensione
- supplemento singola 90€
- Bambin* 520€

La quota comprende

- Pullman a/r da Roma e a disposizione del gruppo per l'intero soggiorno
- Trattamento di 1/2 pensione 8 giorni/7 notti
- Docenti accompagnatori
- Guide escursionistiche esperte del territorio
- Attività culturali e sportive del campus
- Pranzi previsti nelle tre escursioni
- Assicurazione

La quota non comprende

- Le bevande
- I pasti denominati "liberi"
- Ingressi a siti e musei
- Le mance in generale
- Tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"

Modalità di pagamento

- Prenotazione 250€ **entro il 30 maggio**
- Saldo **entro il 21 giugno**

Presso le segreterie LAR UPS
viale Giulio Cesare 78 • via Flavio Stilicone 41

Bonifico bancario intestato a
ASD Università Popolare dello Sport
IBAN IT76W030690960610000003952

Sabato 27 luglio

Colazione e attività del campus:

- **Escursione ai Laghi D'Olbe** (percorso facile 2,5km, 1h, disl. 196mt), salita in seggiovia da Sappada al Rifugio 2000, Casera D'Olbe, laghi.



Attività fotografiche a cura di Silvio Mencarelli

Pranzo al sacco (compreso). Un percorso non impegnativo e molto panoramico: i laghi si trovano sul vasto altipiano, fatto di piccole alture, ampi catini e



Taiji Quan Qi Gong Focusing in armonia con la natura a cura di Barbara Fusco

ripiani erbosi, sotto la cresta che dal monte Righile si protende verso il monte Ferro. Le loro acque

riempiono il fondo di antiche conche risalenti all'ultima glaciazione.

- Rientro in Hotel, cena e attività del campus.

Domenica 28 luglio

- Colazione in Hotel. Partenza per Roma, pranzo libero, arrivo previsto nel pomeriggio (630km)

L'HOTEL MIRAVALLE: un rifugio nel cuore delle Alpi Carniche a Forni Avoltri, che ha fatto del contatto con la natura e lo sport i punti cardine della sua accoglienza. Grazie alla sua terrazza panoramica, offre uno spettacolo unico sulla vallata e sulle montagne circostanti.

