Yoga in Trekk 2018

“L'equilibrio”

PROGRAMMA

Sabato 9 Giugno 2018

-Ore 9,30: Appuntamento nel parcheggio della Ski Area a San Vito di Cadore (una volta raggiunto l'abitato di San Vito di Cadore, poco prima della chiesa, svoltare a destra seguendo le indicazioni “Ski area” o “Rifugio Scotter” e proseguire in salita fino al termine della strada corrispondente con l'albergo “Il Cardo”, dove c'è abbondanza di parcheggio)*. Da qui, dopo le presentazioni, ci incammineremo lungo la strada forestale con segnavia CAI 228 che inizia alle spalle della baita Sun Bar e conduce al rifugio Scottèr Palatini (1580 m s.l.m.). Dislivello: circa 500 metri. Tempo di percorrenza: circa 1 ora e tre quarti.

-Ore 11,15 circa: Arrivo al Rifugio Scotter.
Presentazione dell'argomento e prima lezione di Yoga.

- Ore 13,00: Pranzo al sacco. Il rifugio dovrebbe essere chiuso, ma nei giorni immediatamente precedenti l'evento ci accerteremo su una eventuale apertura, in modo tale da avvisare quanti volessero pranzare in rifugio.

-Ore 15,30: Ritorno al parcheggio lungo l'itinerario dell'andata.

-Ore 16,30: Arrivo alle macchine e partenza per Passo Cibiana ed il rifugio Remauro.

-Ore 17,00: Arrivo al rifugio Remauro e presa di possesso delle stanze.

-Ore 19,45: Cena.

-Ore 21,30: Passeggiata notturna.

-Ore 23,00: Buonanotte.

Domenica 10 Giugno 2018

-Ore 7,30: Saluto al Sole in una radura nei pressi dei Rifugio Remauro.
-Ore 8,30: Colazione.
-Ore 9,30: Saldo del rifugio e dell'evento.
-Ore 10,00: Partenza per l'escursione a Casera di Copada Alta.
-Ore 11,00: Arrivo alla casera ed inizio della seconda lezione di Yoga della durata di circa 1 ora e mezza.
-Ore 12,30: Pranzo al sacco (i panini si possono ordinare in rifugio il giorno precedente tramite l'organizzazione).
-Ore 14,00: Ritorno verso Passo Cibiana.
-Ore 15,00: Giochi ed esercizi nel "Boschetto dell'equilibrio".
-Ore 17,00: Ritorno alle macchine per il rientro. Lungo la strada ci saluteremo dopo aver percorso il vertiginoso (ma sicuro) ponte sospeso di Igne (FOTO).

***Consigliamo di partire da casa con lo zainetto già pronto per l'escursione di sabato (con acqua, pranzo al sacco, giacca a vento, materassino yoga ecc..), il resto del materiale può essere lasciato in macchina in un'altra borsa (il rifugio Remauro, presso il quale pernotteremo sabato, è sulla strada, quindi facilmente accessibile con i bagagli).**

N.B.:IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE DELLE VARIAZIONI QUALORA L'ORGANIZZAZIONE LE RITENGA OPPORTUNE.

IN CASO DI PIOGGIA L'EVENTO SI TERRA' COMUNQUE, MA IL PROGRAMMA SARA' DIFFERENTE PERCHE' LE ATTIVITA' DEL WEEKEND ED IL PRANZO DI DOMENICA SI TERRANNO PRESSO IL TAULA' DEI BOS (A CIBIANA DI CADORE).

ATTREZZATURA

Il primo consiglio che vi diamo è quello di vestirvi "a cipolla", cioè a strati sovrapposti, lasciando sempre un piccolo spazio libero nello zaino nel caso in cui ci si voglia spogliare di un indumento con cui abbiamo cominciato a camminare. Eccovi allora una piccola lista del vestiario e degli accessori che consigliamo di Procurarvi per il nostro evento:

-Una giacca impermeabile e antivento.
-Un micropile (o una felpa pesante).

-Almeno 3 magliette (se possibile di materiale traspirante).
-Due paia di pantaloni lunghi e comodi (pantaloni da trekking oppure della tuta da ginnastica o simili).
-Calze da trekking lunghe e biancheria intima di ricambio.
-Asciugamani, ciabatte e ciò che serve per l'igiene personale.
-Saccolenzuolo o set di lenzuola e asciugamani(solo per chi dorme nelle camerate).

-Scarpe da trekking o da trail running (no suola liscia!).
-Cappellino da sole con visiera.

-Zaino di capienza adeguata (30-35 litri).
-Bastoncini telescopici (consigliati).
-Materassino per le attività all'aperto.
-Occhiali, crema da sole ed uno stick per labbra.
-Almeno un litro d'acqua.
-Cibi: Potrete portarvi da casa i panini per il pranzo di sabato oppure barrette, frutta o altro...

Concludiamo con un consiglio: è utile tenere sempre una maglietta di ricambio e scarpe comode diriserva nelle macchine, nel caso si arrivi sudati o bagnati.