



## ALPE TOGNOLA OUTDOOR

### Programma settimanale di attività all'aria aperta

*Il programma partirà lunedì 4 luglio e terminerà venerdì 2 settembre 2022*

Ogni attività include solo la guida: ciascun cliente potrà poi aggiungere gli extra a seconda delle proprie esigenze. Gli extra, essendo in combinazione con l'attività guidata, sono proposti ad un prezzo vantaggioso rispetto a quello standard.

#### Lunedì - **Tour e-bike in Val Venegia - Passo Rolle**

Escursione in e bike: da San Martino di Castrozza risaliremo la Valle del Cismon attraverso la vecchia pista da sci fino a Malga Fosse scoprendo nuove e fantastiche prospettive sulle Pale di San Martino. Arriveremo alla mitica Baita Segantini e giù per la Val Venegia. Pranzo al sacco ai piedi del nevaio del Travignolo.

**Tipologia:** E-bike

**Punto di ritrovo:** Tognola Campo Base

**Orario di ritrovo con briefing:** 09:00

**Durata dell'escursione:** tutto il giorno

**Adatto ai bambini:** sì, età minima 10 anni oppure con carrello

**Prezzo:** 55,00 euro per gli adulti; 40,00 euro per i bambini 6-12 anni e gratuito per i bambini fino a 5 anni.

**Extra:** 1) E-bike a noleggio: 40€

2) Pranzo con cestino picnic composto da panino "Primiero", acqua e dolce del giorno: 12€

3) Carrello bike per bambini: 10€

#### Martedì - **Tour in E-bike al Lago di Calaita**

Bellissima escursione in E-bike da San Martino di Castrozza al Lago di Calaita. In questo tour le Pale di San Martino saranno sempre con noi, cambiando prospettiva ogni qualvolta ci fermeremo, fino al loro spettacolare riflesso sul lago di Calaita. Sosta in località Dismoni dove si potrà pranzare con le specialità del nostro territorio.

**Tipologia:** E-bike

**Punto di ritrovo:** Tognola Campo Base

**Orario di ritrovo con briefing:** 09:00

**Durata dell'escursione:** tutto il giorno

**Adatto ai bambini:** sì, età minima 10 anni oppure con carrello

**Prezzo:** 55,00 euro per gli adulti; 40,00 euro per i bambini 6-12 anni e gratuito per i bambini fino a 5 anni.

**Extra:** 1) E-bike a noleggio: 40€

2) Carrello bike per bambini: 10€

3) Pranzo con cestino picnic composto da panino "Primiero", acqua e dolce del giorno: 12€

#### Mercoledì mattina - **Il sentiero delle Marmotte: family tour interattivo alla scoperta dell'Alpe Tognola**

Avventura imperdibile per grandi e piccini. Una speciale passeggiata lungo il sentiero delle marmotte sull'Alpe Tognola, anello nel territorio del Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino. Muniti di kit della giovane marmotta i più piccoli scopriranno una fantastica storia, immersi nella natura e accompagnati da Meo, guida e istruttore di nordic walking!

**Tipologia:** Family Tour

**Punto di ritrovo:** Rifugio Tognola

---

FUNIVIE SEGGIOVIE SAN MARTINO S.r.l.

C.F. e P. IVA: 00180180226 – Cap. Soc. € 1.530.000,00 I.V. – R.S. 1832 vol.12 Trib. Trento n° 53697  
38054 PRIMIERO SAN MARTINO DI CASTROZZA (TN) – Tel.043968026 – Fax. 0439768945 – info@tognola.it – www.tognola.it



**Orario di ritrovo con briefing:** 09:00

**Durata dell'escursione:** circa 3 ore

**Adatto ai bambini:** sì

**Prezzo:** 13,00 euro per gli adulti; 13,00 euro per i bambini 6-12 anni e 4,00 euro per i bambini fino a 5 anni. Kit della giovane marmotta incluso per i bambini.

**Extra:** 1) Andata e ritorno in cabinovia: 16€ adulto, 14€ bambini dagli 8 ai 12 anni, gratuito sotto gli 8 anni  
2) Aperitivo sulla terrazza del Rifugio Tognola con tagliere di salumi/prodotti locali e spumante Trento DOC: 9€

### Mercoledì pomeriggio - **Malga Crel family e-bike**

Percorriamo la strada forestale panoramica che da San Martino di Castrozza ci conduce a Malga Crel, meta imperdibile per tutte le famiglie!

**Tipologia:** E-bike

**Punto di ritrovo:** Tognola Campo Base

**Orario di ritrovo con briefing:** 14:00

**Durata dell'escursione:** circa 3 ore

**Adatto ai bambini:** sì, età minima 10 anni oppure con carrello

**Prezzo:** 35,00 euro per gli adulti; 25,00 euro per i bambini 6-12 anni e gratuito per i bambini fino a 5 anni.

**Extra:** 1) E-bike a noleggio: 30€,  
2) Carrello bike per bambini: 5€

### Giovedì mattina - **San Martino Bike Arena promo half day**

Prima volta in un bike park di downhill e da solo non te la senti? Vieni con noi e ti faremo vedere il Tognola DH Uno, il primo tracciato di downhill di San Martino di Castrozza.

**Tipologia:** Downhill

**Punto di ritrovo:** noleggio SkiSport c/o stazione di partenza cabinovia Tognola

**Orario di ritrovo con briefing:** 09:00

**Durata complessiva:** 4 ore

**Adatto ai bambini:** no

**Prezzo:** 76,00 euro (incluso bikepass 4 ore cabinovia Tognola, accompagnatore, noleggio bike DH completo con casco e protezioni)

### Giovedì - **Tour della Valle del Primiero**

Alla scoperta della Valle del Primiero in e-bike! Saliamo a bordo delle bici e scopriamo la natura e le bellezze del nostro territorio. Stradine forestali, sentieri e ponte tibetano! Pronti per venire con noi?

**Tipologia:** E-bike

**Punto di ritrovo:** Tognola Campo Base

**Orario di ritrovo con briefing:** 09:00

**Durata dell'escursione:** tutto il giorno

**Adatto ai bambini:** sì, età minima 10 anni oppure con carrello

**Prezzo:** 55,00 euro per gli adulti; 40,00 euro per i bambini 6-12 anni e gratuito per i bambini fino a 5 anni.

**Extra:** 1) E-bike a noleggio: 40€  
2) Pranzo con cestino picnic composto da panino "Primiero", acqua e dolce del giorno: 12€  
3) Carrello bike per bambini: 10€

---

**FUNIVIE SEGGIOVIE SAN MARTINO S.r.l.**

C.F. e P. IVA: 00180180226 – Cap. Soc. € 1.530.000,00 I.V. – R.S. 1832 vol.12 Trib. Trento n° 53697  
38054 PRIMIERO SAN MARTINO DI CASTROZZA (TN) – Tel.043968026 – Fax. 0439768945 – info@tognola.it – www.tognola.it



### Venerdì mattina - **Il sentiero delle Marmotte: primi passi di Nordic Walking**

Facile passeggiata lungo il sentiero delle marmotte sull'Alpe Tognola, anello nel territorio del Parco Naturale Paneveggio Pale di San Martino. L'istruttore di Nordic Walking ci farà scoprire questa tecnica di camminata nordica con i bastoncini.

**Tipologia:** Nordic Walking

**Punto di ritrovo:** Rifugio Tognola

**Orario di ritrovo con briefing:** 09:00

**Durata dell'escursione:** circa 3 ore

**Adatto ai bambini:** sì

**Prezzo:** 13,00 euro per gli adulti; 10,00 euro per i bambini 6-12 anni e gratuito per i bambini fino a 5 anni.

Bastoncini da nordic walking inclusi nel prezzo.

**Extra:** 1) Andata e ritorno in cabinovia: 16€ adulto, 14€ bambini dagli 8 ai 12 anni, gratuito sotto gli 8 anni

2) Aperitivo sulla terrazza del Rifugio Tognola con tagliere di salumi/prodotti locali e spumante Trento

DOC: 9€

### Venerdì pomeriggio - **Al Rifugio Tognola in e-bike**

Prendiamo la strada forestale che da San Martino di Castrozza conduce al Rifugio Tognola. Cominceremo attraversando il bosco di larici e abeti, fino a raggiungere quota 2200m dove la vista a 360° sulle Pale di San Martino e sulla Catena del Lagorai sarà impagabile!

**Tipologia:** E-bike

**Punto di ritrovo:** Campo Base

**Orario di ritrovo con briefing:** 14:00

**Durata dell'escursione:** circa 3 ore

**Adatto ai bambini:** sì

**Prezzo:** 35,00 euro per gli adulti; 25,00 euro per i bambini 6-12 anni e gratuito per i bambini fino a 5 anni.

**Extra:** 1) E-bike a noleggio: 30€

2) Carrello bike per bambini: 5€

### Note

Per le gite in E-bike del lunedì e del martedì, in caso di necessità, è previsto il trasporto con bici a seguito. Le prenotazioni vanno effettuate entro le ore 16:00 del giorno precedente.

In caso di maltempo, verrà data comunicazione di variazione o annullamento.

### Abbigliamento e dotazioni

Per le passeggiate di Nordic Walking è suggerito un abbigliamento comodo. Le scarpe devono avere una suola con ottimo grip per aderire su ogni tipo di terreno.

In e-bike, invece, è obbligatorio l'uso del casco. Consigliamo di indossare pantaloncini bike con protezioni, occhiali protettivi, guanti, k-way, scarpe con suola con ottimo grip e uno zainetto.