



ALPE TOGNOLA

Attività ed esperienze - Estate 2024

Ogni giorno esperienze diverse per vivere le Dolomiti a 360 gradi!

NORDIC WALKING SUL SENTIERO DELLE MARMOTTE

Affiancato da Meo, il nostro istruttore di nordic walking, apprendi una nuova tecnica di camminata in montagna mentre scopri natura e paesaggi dell'Alpe Tognola e di ciò che la circonda. Il tour perfetto per chi vuole esplorare le Dolomiti divertendosi e imparando a conoscere il territorio

- **Quando:** tutti i lunedì e venerdì mattina di luglio e agosto alle 10:30
- **Dove:** il punto di ritrovo è davanti al Rifugio Tognola
- **Prezzo:** attività gratuita
- **Adatto ai bambini:** sì
- **Prenotazioni:** via mail/telefono o sul sito tognola.it entro la mattina stessa alle 09:00
- **Link per maggiori info:**
<https://www.tognola.it/estate/estate-prenotazione-esperienze/estate-prenotazione-esperienze-trekking/prenotazione-nordic-walking-sentiero-delle-marmotte/>

L'attività include il tour guidato e i bastoncini per il nordic walking e prevede massimo 10 partecipanti.

POLENTATA IN ALTA QUOTA

Il profumo dell'aria di montagna, la spettacolare vista sulle Dolomiti e soprattutto il nostro piatto tipico per eccellenza. La polentata è un'esperienza che coinvolge più sensi per farti innamorare dell'Alpe Tognola

- **Quando:** tutti i martedì dal 18 giugno al 17 settembre a partire dalle 12:15
- **Dove:** terrazza panoramica del Rifugio Tognola
- **Prezzo:** €18 comprensivo di un piatto di polenta, toséla e salsiccia, strudel di mele e coperto. Bevande a parte
- **Adatto ai bambini:** sì
- **Prenotazioni:** consigliata ma non obbligatoria, via mail/telefono o sul sito tognola.it
- **Link per maggiori info:**
<https://www.tognola.it/estate/estate-esperienze/estate-food-relax/estate-polentata-alta-quot>
a/

ALLA RICERCA DELLA PIETRA DEL TEMPO

Ritira il Kit della Giovane Marmotta e preparati ad immergerti in un'avventura piena di colpi di scena e intriganti enigmi, attraverso le bellezze naturali del Sentiero delle Marmotte. Un'avventura per i piccoli esploratori da vivere con tutta la famiglia



- **Quando:** tutti i giorni
- **Dove:** lungo il Sentiero delle Marmotte
- **Prezzo:** 5€ per il Kit della Giovane Marmotta composto da libretto magico, matita personalizzata e pietra del tempo come ricompensa finale
- **Adatto ai bambini:** sì
- **Prenotazioni:** non necessaria
- **Link per maggiori info:**
<https://www.tognola.it/estate/estate-esperienze/estate-trekking/estate-ricerca-pietra-del-tempo/>

L'attività si svolge in autonomia lungo il Sentiero delle Marmotte dopo aver ritirato il Kit della Giovane Marmotta alla biglietteria della cabinovia Tognola o al Rifugio Tognola

SAN MARTINO BIKE ARENA HALF DAY PROMO

Scopri il nostro bike park e migliora la tua tecnica provando i tracciati con l'aiuto di un istruttore qualificato. Insieme a lui imparerai come affrontare i diversi ostacoli in sicurezza e ti divertirai scendendo da alcuni dei percorsi più belli delle Dolomiti

- **Quando:** tutti i giovedì mattina alle 09:00
- **Dove:** il punto di ritrovo è il noleggio Skisport alla partenza della cabinovia Tognola
- **Prezzo:** €85 comprensivo di bikepass 4 ore, bici da downhill, casco, protezione e istruttore
- **Adatto ai bambini:** no
- **Prenotazioni:** via mail/telefono entro le 15.00 del giorno precedente
- **Link per maggiori info:**
<https://www.tognola.it/estate/estate-prenotazione-esperienze/estate-prenotazione-esperienze-biking/prenotazione-san-martino-bike-arena/>

Ogni turno prevede massimo 5 partecipanti, in caso di maggiore richiesta è possibile organizzare un secondo turno pomeridiano. I partecipanti devono già avere una minima esperienza di mountain bike.

CHEESENIC ALL'ALPE TOGNOLA

Come tavolo un prato fiorito, come piatto un goloso cestino di formaggi e prodotti locali, come sfondo le Dolomiti... ecco servito il nostro cheesenic, un pranzo "al sacco" e a km0

- **Quando:** tutti i giorni dal lunedì al venerdì
- **Dove:** Rifugio Tognola
- **Prezzo:** €30 per due persone, €13 per ogni persona aggiuntiva
- **Adatto ai bambini:** sì
- **Prenotazioni:** via mail/telefono o sul sito [tognola.it](https://www.tognola.it) entro le 15.00 del giorno precedente
- **Link per maggiori info:**
<https://www.tognola.it/estate/estate-esperienze/estate-food-relax/estate-cheese-nic/>



Al Rifugio Tognola ritirerai un cestino da picnic comprensivo di pranzo e di tutto ciò che occorre per fare un picnic in montagna. Ritira il tuo cheesenic e consumalo dove preferisci!

PRANZO #DOLOMITICFOOD

Assapora il meglio del territorio in alta quota con un pranzo tipico al Rifugio Tognola, comprensivo di biglietto di andata e ritorno in cabinovia. Zero pensieri, tanto gusto!

- **Quando:** tutti i giorni dal 15 giugno al 22 settembre
- **Dove:** Rifugio Tognola
- **Prezzo:** €34 comprensivo di pranzo con piatto tipico e biglietto andata e ritorno in cabinovia
- **Prenotazioni:** via mail/telefono o sul sito tognola.it entro le 15.00 del giorno precedente
- **Link per maggiori info:**
<https://www.tognola.it/estate/estate-esperienze/estate-food-relax/estate-dolomitic-food/>

Il pranzo #DolomiticFood comprende biglietto in cabinovia e piatto tipico a scelta, sono esclusi coperto, bevande e caffè

INFO E PRENOTAZIONI



Alpe Tognola Booking e Infopoint

% stazione di partenza cabinovia Tognola
via Passo Rolle 21, 38054
San Martino di Castrozza

Mail: infopoint@tognola.it

Tel: 0439 68026

Cell e Whatsapp: 349 0038400

Vai su www.tognola.it e scopri
tutti le esperienze che ti aspettano!