



into  
the  
dolomites



©PatitucciPhoto

# TRAIL RUNNING ALTAVIA



## Descrizione

Dopo l'Alta Via 1 la nuova sfida per gli appassionati del trail running sulle Dolomiti si chiama Alta Via '2'! **121 chilometri** con oltre **7000 metri di dislivello** da percorrere in **5 tappe** dal Passo delle Erbe fino al Passo Cereda accompagnati dalle nostre esperte guide locali.

La sera accoglienti rifugi vi ospiteranno e vi coccoleranno con pietanze prelibate per recuperare le energie. Anche per l'Alta Via '2' i vostri bagagli saranno trasportati quotidianamente da rifugio a rifugio e potrete correre sui sentieri più belli delle Dolomiti con il minimo peso sulle spalle.

**Durata**  
7 notti

## DA RIFUGIO A RIFUGIO SULL'ALTAVIA 2 DELLE DOLOMITI

**2012:** 16 - 23 GIUGNO  
14 - 21 LUGLIO  
08 - 15 SETTEMBRE



1.480 €

Su richiesta organizziamo tale pacchetto in qualsiasi data. Richiedete un preventivo personalizzato

### PREZZO

Euro 1.480,00 a persona

### IL PREZZO COMPRENDE

- Guida professionale a disposizione dal sabato sera (giorno di arrivo) al sabato mattina (giorno di partenza)
- Tutti i transfer ed il trasporto bagagli da rifugio a rifugio dalla domenica al venerdì
- Pernottamento con mezza pensione (colazione e cena) nelle relative strutture
- Speciale ricordo Trail Running Holimites

### IL PREZZO NON COMPRENDE

- Le bevande e quanto non indicato nella voce "il prezzo comprende"
- Polizza a copertura delle penali per eventuale annullamento del viaggio

### SUPPLEMENTI

- Camera singola: 100,00 Euro (disponibile solo per le notti in hotel e non nei rifugi)
- Transfer (pubblici in treno o autobus e privati) da vari aeroporti o città al luogo di ritrovo





## PER PRENOTARE

L'offerta è valida prenotando direttamente attraverso [Holimites.com](http://Holimites.com) contattandoci al seguente indirizzo E-mail [info@holimites.com](mailto:info@holimites.com) ed indicando i seguenti dati:

- Settimana richiesta
- Nr. di persone con relativa sistemazione richiesta (camere singole/doppie/triple).  
Nota: Nei rifugi le stanze singole non sono disponibili e, in alcuni, ci sarà solamente la possibilità di pernottamento in dormitorio.

- Eventuali servizi aggiuntivi: allungamento del periodo di soggiorno, altre escursioni per eventuali accompagnatori che non vogliono effettuare il Trail Running, servizio transfer dall'aeroporto etc.



## PROGRAMMA

**Sab** ritrovo in albergo in Alta Badia e presentazione del programma con le nostre guide.

**Dom** 1° tappa: **22,6 km / 1445 metri di dislivello.** Transfer al Passo delle Erbe ed inizio del Trail Running per arrivare fino al Passo Gardena. Cena e pernottamento in rifugio.

**Lun** 2° tappa: **22,8 km / 1470 metri di dislivello.**  
Dal Passo Gardena al Passo

Fedaia. Cena e pernottamento in Rifugio.

**Mar** 3° tappa: **27 km / 1400 metri di dislivello.**

Dal Passo Fedaia al Passo San Pellegrino. Cena e pernottamento in Rifugio.

**Mer** 4° tappa: **26 km / 1760 metri di dislivello.**

Dal Passo San Pellegrino fino alle Pale di San Martino. Cena e pernottamento in Rifugio.

**Gio** 5° tappa: **23,2 km / 1080 metri di dislivello.**

Dalle Pale di San Martino al Passo Cereda. Trasferimento di ritorno in Alta Badia con cena e pernottamento in albergo.

**Ven** Escursione finale facoltativa. Piccola escursione in quota nei punti più panoramici dell'Alta Badia. Pernottamento in albergo.

**Sab** Saluti finali!!



## DOMANDE FREQUENTI

### PARTNER E FORNITORI



### Cos'è il Trail Running?

Più che una disciplina il Trail Running è una filosofia. Significa correre in mezzo alla natura per medie o lunghe distanze. Con il trail running si aprono nuovi orizzonti che permettono di vivere qualche giorno lontano dai rumori ed assaporando il gusto dell'avventura.

### Si corre di continuo?

Ogni partecipante può percorrere le singole tappe al proprio passo, correndo nei tratti più adeguati e camminando a passo veloce in quelli più difficili.

### Ho problemi di pressione, ci sono controindicazioni?

Il nostro programma prevede le escursioni fra i 1500 e 2300 metri sopra il livello del mare. Inoltre i pernottamenti sono in Rifugi situati ad oltre 2100 metri. Nel caso di problemi di pressione ad alte altitudini consigliamo assolutamente di contattare un medico per una visita specializzata prima di prenotare la nostra offerta.

### È utile essere allenati?

Per correre l'Alta Via '2' è indispensabile essere allenati e preparati per la corsa a piedi. Per chi vuole percorrere le tappe di corsa in perfetto stile Trail Running consigliamo allenamenti di 10-15 km su percorsi non asfaltati almeno 4 volte a settimana.

### Sono ben allenato e voglio effettuare le tappe tutte di corsa, il percorso è segnalato?

Ogni sera le nostre guide effettueranno un briefing e vi indicheranno il percorso della tappa successiva, inoltre tutta l'Alta Via è marcata dal caratteristico simbolo.

### Quale delle Alte Vie sul programma Holimites è la più difficile?

Sicuramente l'Alta Via '2' è molto più impegnativa della 1 vista la lunghezza delle singole tappe ed i dislivelli da percorrere. Per i nostri clienti che non hanno mai effettuato un trail running sulle Dolomiti consigliamo prima di provare la nostra proposta trail running sull'Alta Via 1

### Quale è l'abbigliamento consigliato?

Durante il Trail Running consigliamo sempre di portare con sé un piccolo zaino con indumenti di ricambio, giacca a vento, guanti e berretto invernale. Anche se la mattina le condizioni meteo sembrano buone, possono variare nel giro di poche ore. Consigliamo anche di preparare dell'abbigliamento pesante nella borsa che vi verrà portata nel luogo di arrivo di ogni singola tappa. In questo modo, giornalmente potrete preparare il vestiario che più si addice alle condizioni meteorologiche.

Attenzione: poiché in alcuni rifugi i bagagli vengono trasportati via teleferica, le borse con il vestiario di ricambio, non potranno superare il peso massimo indicato al momento del briefing dalla vostra guida in base al numero di persone partecipanti.