

## ALIMENTAZIONE & NATURA

A Chiavenna da venerdì 24 a domenica 26 luglio 2009

in collaborazione con

### DietaTrek

www.dietatrek.it

**Camminate nella natura abbinata a un corso di educazione alimentare.  
Tre giornate dedicate al proprio benessere nella splendida Valchiavenna.  
Una vacanza capace di prolungare nel tempo i suoi benefici.**

#### 24 luglio

Ritrovo a Milano (stazione Centrale) e partenza per Chiavenna in treno.  
Sistemazione in albergo 3 stelle con piscina scoperta, a 1 km dal centro storico.  
Introduzione al Corso di alimentazione.

**TREK:** Anello del Parco Regionale delle Marmitte dei Giganti

•Media tappa ore 3,00 dislivello salita/discesa m. 250

*Le marmitte dei giganti sono curiose formazioni geologiche prodotte dalla erosione causata da minuscoli ciottoli sulla superficie dei massi granitici.*

Nel pomeriggio Corso di corretta alimentazione presso l'albergo.

Cena secondo le indicazioni della nutrizionista.

#### 25 luglio

Colazione in albergo.

Visita guidata allo storico palazzo Vertemati-Franchi,  
testimonianza della ricchezza architettonica della valle.

**TREK:** Prosto, Cascate dell'Acquafraggia, Savogno, Dasile, Chiavenna.

•Media tappa ore 4,30 dislivello salita/discesa m. 550

•Colazione preparata dall'albergo.

*Le cascate dell'Acquafraggia furono visitate da Leonardo da Vinci che annotò sul "Codice Atlantico" che "su per detto fiume (Mera) si trova cadute di acqua di 400 braccia le quali fanno belvedere", e diversi viaggiatori europei, tra '700 e '800, definirono le cascate come le più belle fra le Alpi.*

Nel pomeriggio Corso di corretta alimentazione presso l'albergo.

Cena secondo le indicazioni della nutrizionista.

#### 26 luglio

Colazione in albergo.

Discussione conclusiva del Corso di alimentazione.

**TREK:** Prosto, Uschione, Chiavenna

•Media tappa ore 3,30 dislivello m. 550.

•Colazione preparata dall'albergo.

*Escursione al borgo storico di Uschione la cui etimologia deriva da "uscio" in quanto al tempo dei Romani era la vera e propria porta di ingresso verso l'Europa. Da qui per un secolare castagneto si scenderà per la mulattiera che collegava il paese con Chiavenna.*

Rientro in treno a Milano da Chiavenna.

#### NOTE:

1) Il trekking è facile

2) **Il costo di 290 euro** comprende:

- 2 giornate di pensione in albergo 3 stelle a Chiavenna.
- Corso di alimentazione tenuto da una Nutrizionista.
- Menù studiati sulle esigenze nutrizionali dei partecipanti.
- Guida professionale di un Accompagnatore di Media Montagna.
- Assicurazione responsabilità civile professionale.
- Ingresso e visita guidata al palazzo Vertemati Franchi

La quota non comprende: bevande, eventuali trasporti in loco e quanto non espressamente riportato in precedenza

3) Abbigliamento necessario: scarponi, cappello e guanti, giacca a vento, torcia.

4) Minimo partecipanti 10, massimo 15.

5) Data chiusura iscrizioni 10 luglio, l'iscrizione è considerata valida al versamento della quota.

Per informazioni e iscrizione tel. 3201963771

e-mail: info@sentierando.it

info@dietatrek.it

