

# ESTATE 2021

TUTTE LE ATTIVITÀ  
ALL'ARIA APERTA  
IN TESINO



## TESINOBIKE

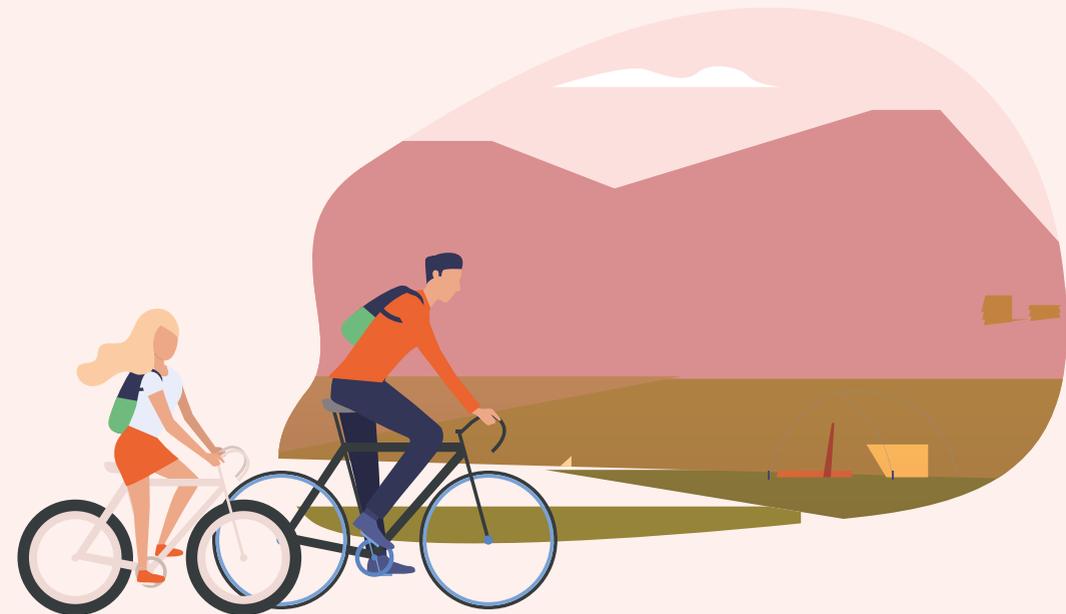
160 km di itinerari immersi nella natura incontaminata. La Tesino Lagorai bike offre agli amanti dell'outdoor la possibilità di scoprire un territorio ancora naturale e pieno di splendidi panorami da gustare in sella alla vostra Mountain Bike o E-MTB. Le strutture turistiche del luogo mettono a disposizione punti di ricarica e noleggio.

Alla partenza di ogni Tour troverete un cartello "Start" dove verificare tutte le informazioni e scaricare la traccia gpx per il vostro navigatore. Tutte le tracce sono comunque scaricabili dal sito [www.visitalsugana.it](http://www.visitalsugana.it) e presso gli Uffici Apt è possibile acquistare la cartina a un costo di 3 euro.

## IL PROGETTO



Il progetto, voluto fortemente dall'Ecomuseo del Tesino, è nato per raccontare e scoprire il Tesino attraverso i temi della sostenibilità economica, sociale ed ambientale quali elementi indispensabili per lo sviluppo di questo territorio. L'iniziativa, attraverso quattro filoni, CAMMINARE, EDUCATION, BIKE e BENESSERE, offre ai visitatori per ogni giorno della settimana una attività all'aria aperta per far scoprire i segreti di questa magnifica terra.



# LUNEDÌ

## PASSEGGIATA A MISURA DI BAMBINO: L'ESPERTO RACCONTA

Facili passeggiate didattiche alla scoperta del territorio in compagnia di esperti. Il punto di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione. La prenotazione è obbligatoria entro le ore 12.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730



dal 12/07 al 30/08



ore 9.00 - 12.00



Gratis

## HATHA YOGA

Yoga e Meditazione per tutti, necessari tappetino e coperta leggera. Il punto di ritrovo è presso il Parco San Ippolito di Castello Tesino (in caso di pioggia palestra comunale). Prenotazione consigliata ma non obbligatoria telefonando al numero 348/2932661 ( Donatella Zanarotti)



dal 19/07 al 13/09



ore 18.15 - 19.30



5 € + 5 € prima lezione per tesseramento



# MARTEDÌ



## GINNASTICA POSTURALE

Conosciamo meglio le caratteristiche della nostra migliore postura e apprendiamo qualche consiglio da applicare nella quotidianità. Necessario tappetino e abbigliamento adatto. Il ritrovo è previsto presso l'Arboreto di Pieve Tesino (in caso di pioggia palestra comunale). Prenotazione consigliata ma non obbligatoria telefonando al numero 335/6426593 (Roberto Fontanella)



dal 20/07 al 31/08



ore 10.00 - 11.00



5 € + 5 € prima lezione per tesseramento

## EDUCARE ALLA NATURA 2.0

Laboratori giocosi con Valentina Zotta per bambini e ragazzi (6-12 anni) per conoscere la natura e scoprire i segreti del territorio del Tesino. Punto di ritrovo presso la Loc. San Rocco a Castello Tesino (in caso di pioggia Centro Flora e Fauna) e prenotazione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730



dal 13/07 al 31/08



ore 16.00



Gratis

# MERCOLEDÌ



## CAMMINATA E MEDITAZIONE CON IL MONACO

Camminata e meditazione con il monaco Buddhista Seiun.  
Il punto di ritrovo per l'incontro è la fermata corriere di Cinte Tesino - spostamento con mezzi propri.  
La prenotazione è obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730



dal 14/07 al 01/09



ore 15.00 - 18.00



5 euro a offerta per il Tempio

# GIOVEDÌ

## ALLA SCOPERTA DEL TESINO IN EMTB

Escursione in Mountain Bike a pedalata assistita alla scoperta dei percorsi della Tesino Bike. Attività adatta dai 10 anni in su. Casco obbligatorio e possibilità di noleggio ebike. Punto di ritrovo presso l'Ufficio A.P.T. di Castello Tesino e prenotazione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730



dal 17/06 al 09/09



ore 8.45 - 11.30



10 €

## VISITA CULTURALE AL GIARDINO D'EUROPA

Una passeggiata semplice alla scoperta di bellissime fioriture e dei tanti significati simbolici dell'unico giardino italiano dedicato all'Europa.  
Il punto di ritrovo è il Museo Casa De Gasperi a Pieve Tesino.  
La prenotazione per la partecipazione è consigliata telefonando al numero 3314745389 o tramite e-mail all'indirizzo [museo.fdg@degasperitn.it](mailto:museo.fdg@degasperitn.it)



dal 01/07 al 23/09



ore 16.30- 18.00



2€

## HATHA YOGA

Yoga e Meditazione per tutti, necessari tappetino e coperta leggera. Il punto di ritrovo è presso il Parco San Ippolito di Castello Tesino (in caso di pioggia palestra comunale). Prenotazione consigliata ma non obbligatoria telefonando al numero 348/2932661 ( Donatella Zanarotti)



dal 22/07 al 16/09



ore 18.15 - 19.30



5 € + 5 € prima lezione per tesseramento

# VENERDÌ

## CAMMINANDO IN TESINO

Escursione alla scoperta dei percorsi del Tesino. Il Punto di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione e utilizzo del mezzo proprio per gli spostamenti. La prenotazione all'evento è obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730



dal 18/06 al 10/09



ore 9.00 - 12.00



10 €

## L'ORTO DEI BAMBINI

Ad ogni bambino il suo piccolo orto! Entriamo in contatto con la terra imparando a coltivare e a far crescere i nostri fiori e le nostre piantine. Punto di ritrovo presso il Centro Flora e Fauna di Castello Tesino e e prenotazione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730



dal 02/07 al 03/09



ore 10.00



Gratis



# SABATO

## ESCURSIONE DEL GUSTO

Passeggiata medio - facile con degustazione di prodotti locali in malghe e aziende agricole del territorio. Il punto di ritrovo e dati tecnici dell'escursione verranno comunicati al momento della prenotazione. Prenotazione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730.



dal 17/07 al 04/09



ore 9.00



5 euro per degustazione



# DOMENICA



## GINNASTICA POSTURALE

Conosciamo meglio le caratteristiche della nostra migliore postura e apprendiamo qualche consiglio da applicare nella quotidianità. Necessario tappetino e abbigliamento adatto. Il ritrovo è previsto presso l'Arboreto di Pieve Tesino (in caso di pioggia palestra comunale). Prenotazione consigliata ma non obbligatoria telefonando al numero 335/6426593 (Roberto Fontanella)



dal 25/07 al 29/08



ore 10.00 - 11.00



5 euro + 5 euro prima lezione per tesseramento

# ATTIVITÀ EXTRA

## GROTTE DI CASTELLO TESINO

Esplora le suggestive Grotte di Castello Tesino, le uniche visitabili in tutto il Trentino. L'attività ha una durata di mezza giornata (3-3,5 h).

L'abbigliamento consigliato: un maglione, una giacca impermeabile. È obbligatorio indossare scarponcini o scarpe da trekking.

Visitabile tutti i giorni ma solo con guida e su prenotazione entro le ore 18.00 del giorno precedente telefonando all'Ufficio A.P.T. 0461/727730. Altezza minima per accedere alle grotte 110 cm



dal .... al



ore 09.00 e ore 14.00



Intero: € 20,00  
Ridotto (dai 110 cm di altezza ai 12 anni di età) € 17,00



# ALTOPIANO DEL TESINO

♥ VALSUGANA



Comune di  
Castello Tesino



Comune di  
Pieve Tesino



Comune di  
Cinte Tesino

