



## Solo Ragazze: vandring , yoga, mat och tradition



### Champoluc

Pris: från 12.500 SEK per person

När: 26-30 augusti 2020

Min-max personer: 10+

Ingår: flyg, transfer, boende i delat rum på hotell och rifugio, frukost, pick-nick/luncher, middagar ett yogapass, en vinprovning, personlig guidning av erfaren TheAlps-guide.



Dagar

5



Extra jeeptransport, incheckat bagage på flyget, hyra av vandringstavar, dryck till måltiderna.

I en djup dalgång i Italiens minsta region Aostadalen, innan vägen blir till stig, ligger Champoluc. En äkta alpbby med sisådär 500 fasta invånare och en okonstlad charm.

Området inbjuder till vandring längs med välpreparerade leder som slingrar sig i skogen, över kalvfället och längs glaciärsjöar i alla färger. Det storslagna landskapet är kringgärdat av Europas högsta berg, Mont Blanc, Matterhorn, Monterosa och Gran Paradiso – en mäktig upplevelse!

För femte sommaren i rad anordnar vi vår populära vandring för Solo Ragazze – Ladies Only – i Champoluc.

Favoriter i repris blandas med nya inslag under denna jubileumsresa. Oavsett om du väljer att resa ensam eller tar med en vän kommer du att mötas av en härlig gemenskap. Ny energi, wow-vyer och den goda italienska maten kommer på köpet.

Våra boenden är som vanligt noga utvalda -det ska vara lite lyxigt och bekvämt också!

Benvenuta!



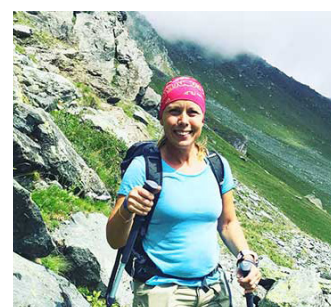
## Programförslag

### Onsdag

Vi möts på flygplatsen för vidare färd mot bergen.

Framme i Champoluc inleder vi vårt vandringsäventyr med att gå upp till vår rifugio. Den här gången har vi valt en riktigt speciell plats för vårt boende. Den fascinerande medeltida walsersbyn Cuneaz, 2032 meter över havet erbjuder utsikt hela vägen till Mont Blanc.

Denna lilla bergsby, beboddes året runt av över 100 människor i början av 1900-talet. Här fanns en skola, en kvarn, en kyrka, en gemensam ugn och allt det lilla samhället kunde behöva. [Rifugio Aroula](#), drivs av byns idag enda bofasta familj. Aroula har endast ett fåtal rum, alla inredda i typisk bergsstil. Restaurangen är känd som en av de bästa i dalen med en meny baserad på högkvalitativa ingredienser och autentiska smaker.



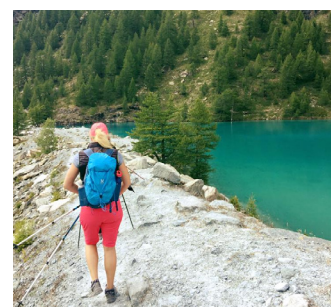
### Torsdag

Vi njuter av en frukostbuffé fylld med lokala produkter innan vi snörar på oss vandringkängorna. Den gamla stigen till nästa pittoreska walsersby [Mascognaz](#) utgör en perfekt mjukstart. Väl där, kanske efter en espresso i den mysiga baren, följer vi den breda dalen med samma namn. Vi passerar en av de gamla fåbovallarna som fortfarande är i bruk och börjar stigningen upp mot sjön Perrin (2779 m). Vi pausar för picknick och en stunds reflektion – vad häftigt att vi har gått ända hit upp!

Från Perrin kan de som vill göra en utmanande avstickare upp till Corno Vitello (3056 m).

Stigen tillbaka i Cuneaz-dalen är både lättvandrad och sagolikt vacker.

Tillbaka på Aroula fångar vi kvällssolen på terrassen, förslagsvis med ett glas lokalt vin och en bit Fontinaost. Middag och en garanterat god natts sömn.



### Fredag

Om du någongång har tagit en [yogaklass](#) utomhus, vet du att det är något magiskt med att göra rörelserna utomhus, omgiven av naturen. Om du vill är du med på vårt yogapass före frukosten.

Idag väntar en riktigt klassisk trek till Lago Blu. Vi följer den brusande forsen upp mot den lilla byn Fiery. Här fortsätter vi vandringen genom skogen, förbi betesmarker. Ljudet från vattendraget och kornas skällor är närmast meditativt. Högre upp närmar du dig trädgränsen och möts av ett helt annat landskap. Sjön Lago Blu vilar i en basin vid Monterosas imponerande glaciär. Vattnets intensivt blåa färg som gett sjön dess namn kommer från den smälta isen. Om du aldrig simmat i en glaciärsjö innan är det dags nu. Efter bad och picknick kan du välja att fortsätta hela vägen upp till glaciären och [Rifugio Mezzalama](#) eller vandra direkt tillbaka till Champoluc.

På kvällen väntar vinprovning med lokala druvor följt av middag.





## Programförslag

### Lördag

Efter frukost tar vi en relativt kort promenad ner till Champoluc. Härifrån blir det Jeep upp till Rifugio Grand Tournalin.

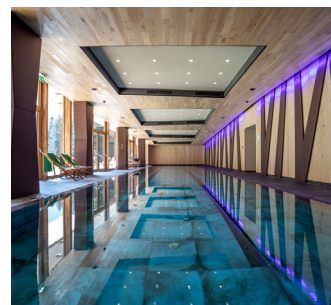
Vi vandrar på höghöjdsleden Alta Via över bergspasset Col di Nana (2698 m) till den angränsande dalen Cervinia. Detta är en ganska utmanande passage och lunchen på Bich, bergspensonat sedan 1926 ger oss både välbehövlig energi och Matterhorn-utsikt. Tillbaka i Champoluc och check-in på [Hotel Camp Zero](#).

### Söndag

Efter flera dagars vandring får vi en skön söndagsförmiddag i Champoluc.

Idag finns tid att strosa i byn, njuta av en kopp cappuccino eller ett glas prosecco och folkvimmel på en uteservering, eller botanisera bland de pittoreska butikerna vid torget.

Avfärd mot flygplatsen.



## Kontakt

marta@thealps.com  
mobil +46 705 77 13 05  
italien +39 347 99 88 404

linnea@thealps.com  
mobil +46 703 01 70 16  
italien +39 348 72 74 440