



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



### Champoluc

Days

5

Reslängd: 5 dagar  
Pris: från 9900 SEK  
När: 23 - 27 augusti 2017  
Min personer: 10



Ingår: flyg, transfer, boende i delat rum på hotell samt en natt på rifugio, frukost, pick-nick/luncher, middagar på hotellet, avslutningsmiddag på rifugio, yoga, personlig guidning av erfaren TheAlps guide.

Övrigt: Du kan kombinera denna resa med en eller flera dagar i Milano, Europas hetaste modestad. Fråga oss!

För andra året i rad föreslår vi en vandring för bara kvinnor, tjejer och damer, SOLO RAGAZZE till Champoluc och Aostas dalen. Vi hoppas upprepa förra årets succé! Vi har lagt in liknande programpunkter, med några variationer. Läs på och var med!

Champoluc är en äkta genuin alpby i Aostadalen, Italiens minsta region. Den lilla byn mixar en härlig italiensk atmosfär med fantastisk vandring i ett mycket varierat nät av välreparerade leder som slingrar sig i skogen, på kalvfjället och längs glaciärsjöar av alla färger. Landskapet är storslaget med Monte Rosas många 4000 meters toppar som bakgrund.

Att vandra i Italien innebär att få uppleva Alpernas bästa mat och vin och Aostadalen har en tradition av mindre lokalförankrade producenter.

Vi väljer bara genuina familjedrivna hotell och restauranger med känsla och gemyt samt trevliga rifugios långt upp i bergen men med bra komfort.



## Programförslag

### Onsdag:

Ankomst till Milano och bekväm busstransfer till Champoluc.  
Incheckning på Hotel Castor, äldsta och mysigaste hotellet i byn.  
Välkomstskål och programgenomgång med Marta och Linnea från TheAlps.  
Middag på hotellet.

### Torsdag:

Morgonen inleds med yoga för att mjuka upp stela muskler och leder efter resan. Vi kommer att träffa vår duktiga yogalärare Corinne en gång till, på en rifugio i backen för yoga i solnedgången. Efter en härlig frukostbuffé ger vi oss av mot Mascognaz, en liten medeltida by på 2000 meters höjd. Vi lär oss om Walserfolket som en gång bodde här, deras speciella arkitektur och sätt att leva. Här ligger också ett lyxhotell inbäddad i den historiska bebyggelsen.

Vandringen fortsätter till byn Cuneaz, 2100 m, där vi äter en god lunch på rifugio Aroula.

Vi tar oss tillbaka till Champoluc till fots eller med liften.

På kvällen blir det vinprovning med lokala druvor följt av middag på hotellet.

### Fredag:

Efter frukost tar vi bussen till Saint Jacques, tio minuter bort, för att därifrån vandra till Lago Blu, 2300 m. Den glittrande sjön ligger helt magiskt nedanför de stora glaciärerna. Hemvägen går via Sentiero di Frassati, "den mystiska dalen", med paus för lunch på rifugio.

På eftermiddagen kan du besöka Champolucs nybyggda Spa, strosa i byn eller bara ta det lugnt på hotellet.

Vi äter middag på hotellet eller på en av de trevliga restaurangerna längs med gågatan.





## Programförslag

### Lördag:

Ikväll bor vi närmare stjärnorna, på mysiga Rifugio Grand Tournalin.

På morgonen gör vi iordning vår ryggsäck med ombyte.

Från Saint-Jacques följer vi den trolska stigen genom skogen till Alpe di Nanaz, 2000 m, där vi stannar för pick-nick.

Några av oss väljer kanske att gå hela vägen, medan andra föredrar att åka med jeep upp till Rifugio Grand Tournalin, i en magnifik miljö på 2600 meters höjd.

Corinne gör yoga i solnedgången.

Middag och övernattnin på rifugio.

### Söndag:

Frukost med vidunderlig utsikt.

Vandring tillbaka via Vascotcha passet, 2600 meter över havet, på kanten av berget Nanaz, i en vild miljö med djur på nära håll.

Även idag finns möjlighet att välja mellan en kortare och en längre tur. Lunchen blir för samtliga på agriturismon La Tchavana.

Dusch och ombyte för transfer till flygplatsen.

Flyget går på kvällen.



## Contact

marta@thealps.com

mobile +46 705 77 13 05

italy +39 347 99 88 404

linnea@thealps.com

mobile +46 703 01 70 16

italy +39 348 72 74 440