



# unpassoavanti.green

## mountain events - trekking



### “Garda Lennon Trek”

**2 Giorni sul lago di Garda 8 e 9 Dicembre**

**Per poter partecipare al trekking è necessario scaricare, leggere ed accettare il regolamento ed inviarne copia firmata a [info@unpassoavanti.green](mailto:info@unpassoavanti.green)**

“Garda Lennon trek” è una due giorni dedicata al Trekking ed al divertimento, infatti oltre a raggiungere 2 vette molto panoramiche e a picco sul lago di Garda, avremo modo di trascorrere una piacevole serata con una cena dedicata al famoso cantautore britannico ucciso proprio l’8 Dicembre del....??? PREPARATEVI!!

I Trekking che affronteremo, non sono collegati ed in continuità tra loro, la stupenda sponda occidentale del lago di Garda, protetta da immense bastionate rocciose nasconde innumerevoli panoramici ed erti sentieri.

#### Il Programma in breve

##### Sabato 8 Dicembre – Giorno 1

Ritrovo ore 6.30 ad Erba con destinazione Toscolano Maderno, Arrivo previsto al punto di partenza verso le 8.30. Salita al Monte Castello di Gaino per la valle delle Cartiere dapprima e poi lungo la Cresta SudOvest, Raggiunta la vetta del monte, pranzo al sacco e discesa lungo la Cresta Nord Est sino a Navazzo dove con lungo periplo intorno al mote intercetteremo nuovamente la valle delle Cartiere e raggiungeremo il punto di partenza.

*Lunghezza circa 15 Km - Tempo di percorrenza circa 5-6 Ore - Dislivello positivo circa 900 m – Difficoltà E*

##### Domenica 9 Dicembre – Giorno 2

Dopo aver fatto colazione, ci dirigeremo con la vettura a Limone sul Garda, da li affronteremo il ripidissimo e roccioso versante sud della cima di Mughera, la salita verrà affrontata cercando il giusto ritmo tra passi e respirazione, ed assaporando i fantastici panorami che la stessa offre.

Il giro ad anello poi scende per le più facili valle del Salame e Valle del Singol.

*Lunghezza circa 8 Km - Tempo di percorrenza circa 4-5 Ore - Dislivello positivo circa 1.100 m – Difficoltà EE*

#### Costi:

Costo a partecipante (minimo 6): € 115

#### La quota comprende:

Il costo della Guida regolarmente iscritta al Collegio Regionale e Nazionale e dotata di assicurazione RC per le attività svolte.

Assicurazione infortuni per tutti i partecipanti

Trattamento di mezza pensione presso l’agriturismo Scuderia Castello (camere triple )

#### La quota non comprende:

Non sono compresi i costi di viaggio ed eventuali extra e i due preni al sacco.

#### Modalità di pagamento:

Quota di prenotazione in acconto € 50 Saldo il Giorno dell’escursione



# unpassoavanti.green

## mountain events - trekking



### Termini di Prenotazione

La prenotazione potrà essere effettuata via e-mail all'indirizzo: [info@unpassoavanti.green](mailto:info@unpassoavanti.green) o telefonando ai numeri 338.8813329 e/o 349.4464229.

**Termine ultimo: mercoledì 5/12/2018**

### Preparazione ed equipaggiamento personale:

I partecipanti devono essere escursionisti con buon allenamento ed in grado di affrontare percorsi che richiedano 5-6 ore di marcia al giorno anche su terreno accidentato.

Per affrontare al meglio questo Trekking è assolutamente necessario il seguente materiale: Zaino 25-30lt, ricambi intimi personali, maglie tecniche, micropile, pile, giacca antivento e antipioggia, cappellino, occhiali da sole, cappello termico e guanti, ombrellino, copri zaino impermeabile, sacchetti porta tutto impermeabili, un piccolo asciugamano in microfibra ed un kit farmacia personale. Frontale carica con batterie di riserva  
Inoltre non deve mancare una borraccia colma delle barrette energetiche.

**Le calzature più idonee per il percorso sono scarponcini da trekking con suola morbida e scolpita**, si consiglia l'uso di pantaloni robusti di facile asciugatura. L'utilizzo dei bastoncini, sono a scelta personale dei partecipanti.

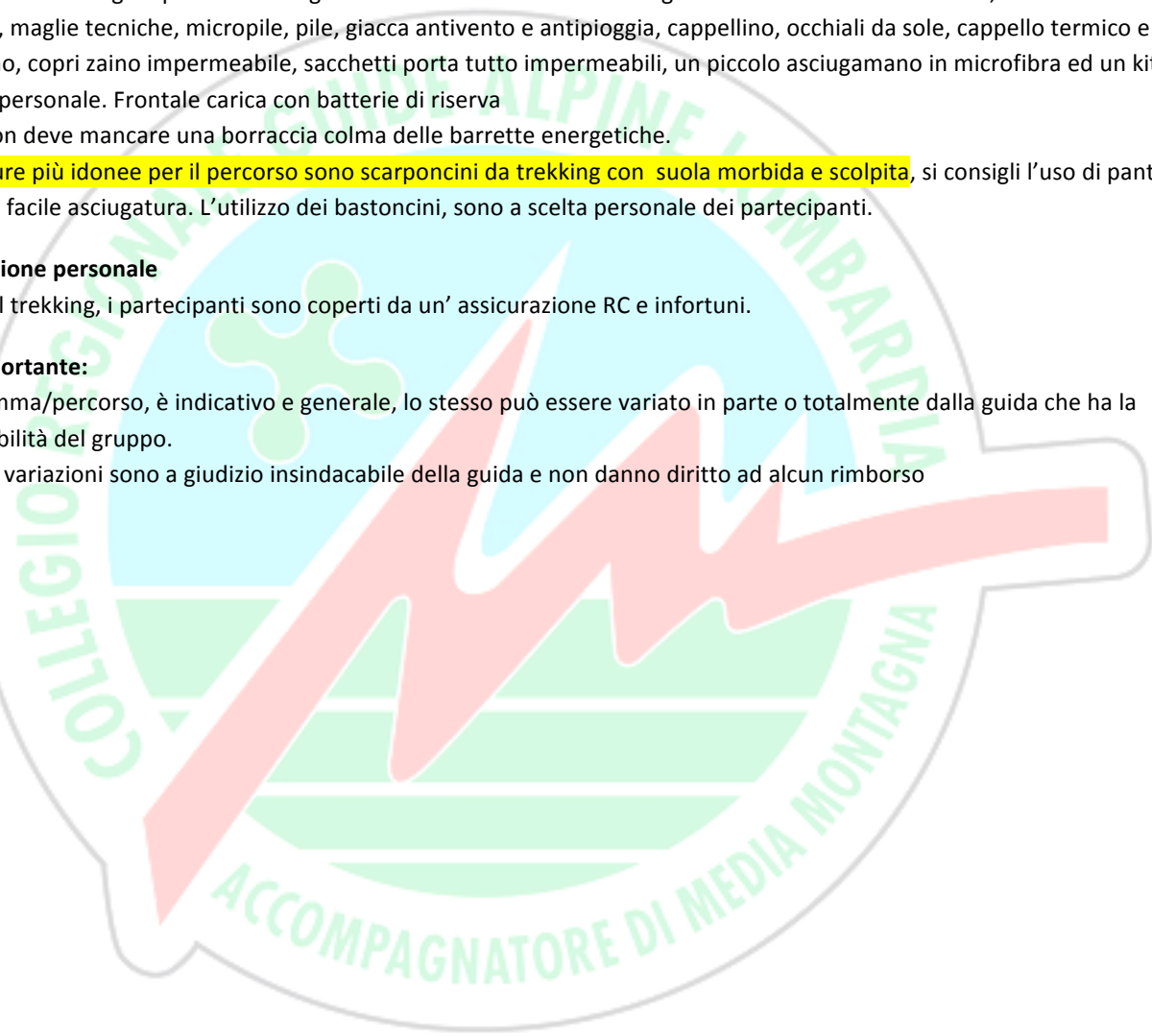
### Assicurazione personale

Durante il trekking, i partecipanti sono coperti da un' assicurazione RC e infortuni.

### Nota Importante:

Il programma/percorso, è indicativo e generale, lo stesso può essere variato in parte o totalmente dalla guida che ha la responsabilità del gruppo.

Eventuali variazioni sono a giudizio insindacabile della guida e non danno diritto ad alcun rimborso





# unpassoavanti.green

## mountain events - trekking



La locandina della cena



**1 THANKS FOR THE PEPPERONI**  
Caponata di melanzane

**2 BACK TO THE EGG**  
omelette al bacon croccante e formalezza

**3 BREAD AND CHEESE AND A TASTE OF HONEY**  
formaggio garda con miele e noci

#### Primi:

**1 THE RICE IS IN THE STOVE**  
cestino di speck con riso allo zafferano e cuore di bufala su crema di asparagi

**2 SUCH COOKY SPAGHETTI**  
spaghetti al limone e pistacchio

**1 A PIECE OF TANDOORI CHICKEN**  
Coscetta di pollo tandoori

**2 MR. MUSTARD, WHAT DO YOU MEAN WHEN YOU SAY BEEF JERKY?**  
Tagliata di manzo su letto di misticanza con mostarda alla cipolla rossa

#### Contorni:

**1 COOK OF THE HOUSE**  
Patate allo za'atar

**2 SALAD IN THE BOWL**  
Insalata mista

#### Dessert:

**1 FRUIT SALAD FOR STRAWBERRY FIELD (& ASSORTED BEATLESQUE FRUITS)**  
Macedonia di frutta con panna montata e topping di amarena

**2 SAVOY CRUMBLE**  
Crumble di mele e noci

#### Bevande:

Acqua "and a great, big bottle of wine"



Durante la cena si giocherà un quiz e si vinceranno libri sul famoso gruppo

**Solo su prenotazione:**

**0365 64 41 01**

**Via Castello, 10 - Gaino (BS)**

**8 dicembre  
ore 20:00**

