



2026

SCHEDA VIAGGIO

Dolomiti del Primiero: trekking tra Pale di San Martino e Paneveggio

Quattro giorni tra le montagne più spettacolari del Trentino, tra foreste leggendarie, rifugi alpini e panorami dolomitici patrimonio UNESCO.



SPECIALE PERCHÈ

- Trekking guidati tra alcuni degli scenari più iconici delle Dolomiti.
- Pernottamento in rifugio immerso nella natura con atmosfera autentica di montagna.
- Un viaggio che unisce paesaggi spettacolari, storia locale e convivialità.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino
- Pale di San Martino
- Valle del Primiero e Fiera di Primiero

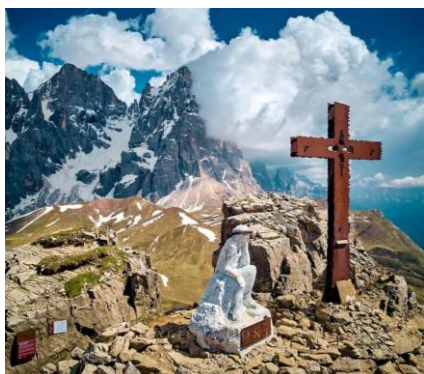
Le Dolomiti non sono soltanto montagne: sono emozioni che cambiano colore con la luce del giorno, silenzi che raccontano storie antiche e panorami capaci di lasciare senza parole.

In questo viaggio di quattro giorni ti accompagnerò alla scoperta di alcuni degli angoli più affascinanti del Primiero e del Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino, tra boschi secolari, laghi alpini, pascoli d'alta quota e alcuni dei trekking più iconici delle Dolomiti.

Partiremo dai sentieri meno conosciuti ai piedi del Cimerlo, attraversando prati e antichi pascoli sospesi nel tempo, per poi raggiungere la suggestiva Foresta di Paneveggio e i laghi del Colbricon, autentici gioielli incastonati tra le montagne. Non mancherà uno dei percorsi più celebri dell'intero arco alpino: la Val Venegia con la Baita Segantini e il Cristo Pensante, dove lo sguardo spazia sulle maestose Pale di San Martino regalando scorci indimenticabili.

Soggiorneremo presso il Rifugio Petina, un luogo accogliente dove condividere le emozioni della giornata davanti a una buona cena, respirando l'atmosfera autentica della montagna.

Un viaggio pensato per chi ama camminare, rallentare, osservare e lasciarsi sorprendere dalla straordinaria bellezza delle Dolomiti Patrimonio UNESCO.



INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO

Dal 23 al 26 luglio 2026

COME

Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 14 partecipanti)

GUIDA

Elisa Scotti (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche).

Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca [QUI](#)

COSA FACCIAMO

Escursioni a piedi di difficoltà ; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini e ai siti Unesco; enogastronomia locale.

Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando [QUI](#)

Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando [QUI](#)

DOVE DORMIAMO

Soggiogneremo presso il **Rifugio Petina**, a Siror (Fiera di Primiero), in accoglienti **camere doppie con bagno privato**. Una struttura immersa nella tranquillità delle Dolomiti, ideale per rilassarsi dopo le escursioni.

PASTI INCLUSI

Colazioni e cene presso il rifugio

PASTI NON INCLUSI

Pranzi al sacco durante le escursioni

DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE

Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.

COME SI RAGGIUNGE

Raggiungimento in autonomia oppure tramite carpooling organizzato dal gruppo. Possibilità di partenza condivisa da Agrate Brianza.

DOCUMENTI

- Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio
- Tessera sanitaria
- Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it

TRASPORTI LOCALI

Gli spostamenti durante il viaggio saranno effettuati con le auto dei partecipanti, ottimizzando il numero di veicoli attraverso il carpooling quando possibile.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

FIERA DI PRIMIERO – COL DEI CISTRI E I PRATI FRASNE' SOTTO IL CIMERLO

Partenza da Milano alle ore 6:00 e viaggio verso il Trentino.

Arrivati a Fiera di Primiero ci concederemo un pranzo presso il rifugio prima di iniziare la nostra prima escursione. Nel pomeriggio percorreremo un suggestivo itinerario ad anello che ci porterà al Col dei Cistri attraversando i caratteristici Prati Frassenè e i Prati Ronzi, ai piedi dell'imponente Cimerlo.

Un percorso panoramico ideale per entrare subito nell'atmosfera delle Dolomiti e conoscere il territorio che ci ospiterà nei prossimi giorni.

Lunghezza: circa 7 km

Dislivello: circa 350 m

Tempo di percorrenza: 3 ore

Al termine dell'escursione raggiungeremo il Rifugio Petina dove ci attenderà la nostra prima cena conviviale, occasione perfetta per conoscerci e condividere le aspettative del viaggio.

Cena e pernottamento.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

FORESTA DI PANEVEGGIO E LAGHI DEL COLBRICON

Giornata dedicata alla scoperta del Parco Naturale Paneveggio – Pale di San Martino.

Attraverseremo la celebre Foresta dei Violini, famosa per gli abeti rossi utilizzati nei secoli dai maestri liutai, per poi raggiungere i magnifici Laghi del Colbricon, due specchi d'acqua alpini immersi in un ambiente di straordinaria bellezza.

Durante il percorso potremo osservare le tracce della presenza umana preistorica e ammirare panorami spettacolari sulle Pale di San Martino.

Lunghezza: circa 11 km

Dislivello: circa 550 m

Tempo di percorrenza: 5 ore

Rientro al rifugio, cena e pernottamento.

3° GIORNO

VAL VENEGIA, BAITA SEGANTINI E CRISTO PENSANTE

Oggi affronteremo uno dei trekking più iconici e spettacolari delle Dolomiti.

Partendo dalla splendida Val Venegia attraverseremo ampi pascoli alpini dominati dalle pareti delle Pale di San Martino fino a raggiungere la celebre Baita Segantini, probabilmente uno dei punti panoramici più fotografati dell'intero arco alpino.

Proseguiremo quindi verso il Cristo Pensante, luogo simbolico che invita alla contemplazione e alla meraviglia davanti alla grandiosità delle montagne.

Lunghezza: circa 13 km

Dislivello: circa 650 m

Tempo di percorrenza: 6 ore

Rientro al rifugio per la cena e il pernottamento.

4° GIORNO

MALGA BOCHE E SALUTI FINALI

Ultima giornata di trekking tra pascoli d'alta quota e panorami aperti sulle Dolomiti orientali.

L'escursione ci condurrà a Malga Bocche, storico alpeggio immerso in uno scenario di rara bellezza, tra prati fioriti, boschi e ampie vedute sulle montagne circostanti.

Un ultimo assaggio della natura autentica del Primiero prima del rientro.

Lunghezza: circa 10 km

Dislivello: circa 450 m

Tempo di percorrenza: 4 ore

Pranzo libero e partenza per il viaggio di ritorno.

Ci prepariamo ai saluti e... Arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti.

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSIANO
Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€445 ,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: €30,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

Accompagnamento con **Guida Escursionistica Ambientale** per tutta la durata del viaggio.

3 pernottamenti in mezza pensione presso il Rifugio Petina.

Colazioni e cene come da programma.

COSTI DA PAGARE IN LOCO:

Il Rifugio Petina non fornisce biancheria da camera né da bagno (si consiglia di portare sacco lenzuolo o sacco a pelo). È possibile avere un kit di lenzuola monouso e un asciugamano al costo di **3€**.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); i pranzi al sacco; quanto incluso nella voce "Costi da pagare in loco"; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI...

Facoltativa, non incluso nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del **5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio. **Richiedi l'opuscolo informativo completo**

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITÀ



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

A fine luglio il clima è generalmente estivo e piacevole, con temperature miti durante le escursioni e più fresche alla sera, soprattutto in quota. Come in ogni ambiente alpino, non si escludono brevi rovesci o temporali pomeridiani, per cui è consigliato avere sempre con sé una giacca impermeabile.

CUCINA

Il Rifugio Petina, a conduzione familiare, propone una cucina autentica che valorizza i sapori del territorio, con particolare attenzione ai prodotti locali e a chilometro zero. Su richiesta, è possibile adattare i menù in caso di allergie, intolleranze alimentari o particolari esigenze dietetiche.

PER SAPERNE DI PIÙ

"Dolomiti", volume della celebre collana Guida dei Monti d'Italia, realizzata dal Club Alpino Italiano in collaborazione con il Touring Club Italiano. Rappresenta uno dei riferimenti classici per l'esplorazione dell'arco dolomitico, apprezzato per l'accuratezza delle descrizioni, il valore storico e l'approccio rivolto ad alpinisti, escursionisti e studiosi della montagna.

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!



*Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto **Life ASAP** – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).*

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il

fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di turismo basato sull'amore e il rispetto della natura. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
 - **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
 - **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
 - **Conservare flora, fauna** e zone protette.
 - **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
 - **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
 - **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.
-

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
 - » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
 - » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
 - » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente
-

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- **Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi:** www.aitr.org
- **Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA