

Hike Bernina 2017 – Gruppevandretur, hytte-til-hytte med Dansk Mountain Leader ”Alta Via della Valmalenco” – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

En uge til fods fra hytte til hytte, i klassiske og storslåede italienske alper, i et ”glemt” område af Italien, lige nord for Comosøen og tæt på grænsen til Schweiz. På ruten ”Alta Via Valmalenco” vandrer vi i 2000-2500 meters højde tæt under Bernina-massivet og Pizzo Bernina (4049m), med masser af storslåede udsigter, oplevelser og udsigter til vildsomme klippetoppe, gletchere, og forskellig flora og fauna. Området indbyder til at skærpe sanserne, - opleve, - og opnå indre ro og mere energi ugen igennem.

Om HIKE BERNINA 2016:

”De smukke, vilde, farverige og respektindgydende bjerge på Hike Bernina i Valmalencodalen har rykket på mit ”nu”, mine opfattelser og mit perspektiv - walking meditation, som skærper både sanser og erkendelsesevne, har sat mig fri... Jeg er fyldt op af energi, indre ro og livet kan mærkes helt ud i tåspidserne... TAK for en lærerig tur!”
(Jette Grønvald)



Om HIKE BERNINA 2016:

...smukke landskaber som tager vejret fra en... Men det virkelige fantastiske er det som sker med en selv undervejs, hvis rammerne er de rigtige... en fantastisk rejse – jeg tror jeg fysisk er vokset... (deltager)



Turleder er Jesper Berth, - Mountain Leader/vandrefører. - Har været leder for +100 grupper rundt omkring i Europa, og vandret alene og med grupper i Valmalenco gennem 10 år... Med godt italiensk nyder gruppen stor gavn, ikke kun af opsamlet viden/erfaring, men også af viden og oplevelser gruppen samler undervejs.

Hike Bernina 2017 – Gruppevandretur, hytte-til-hytte med Dansk Mountain Leader

”Alta Via della Valmalenco” – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Vi starter og slutter hytte-til-hytte-turen med første og sidste overnatning på byens bedste hotel, Hotel Tremoggia****, - et rigtig lækkert hotel med sans for atmosfære og kvalitet samt et rigtig godt køkken. På Tremoggia kan vi pakke rygsække og efterlade det bagage, vi ikke har brug for i ugens løb.



Hytterne vi bruger er unikt beliggende, og af forskellig standard. De fleste hytter har rimelige opredninger med rigtig sengelinned, hovedpude mv.. Vi får tildelt større eller mindre soverum til gruppen. Der er mulighed for bad, og der bliver serveret god mad, øl, vand eller vin efter en god dag til fods i bjergene. Frokostmadpakker køber vi i hytterne, eller vi spiser frokost i de hytter vi kommer forbi. Menuen kan eksempelvis være frisklavet pasta med svampe fundet i skoven. Vi vandrer forbi masser af kilder, hvor vi kan tappe det rene og klareste drikkevand.



Deltagelse

Alder er mindre vigtig. Det er en god idé at være i rimelig fysisk form. Vi vandrer på gode, velafmærkede stier. Enkelte dage er der passager, der er tekniske, hvor vi må støtte med hænderne. Andre steder er der passager, hvor vi går fra top til top på kampesten, så det kræver en rimelig balance. De planlagte dagsetaper er ca. 12 km og mellem 5 og 8 timers vandring med op til 7-800 højdemetre op og ned. Vi går som gruppe og hjælper hinanden. Sikkerheden skal være i top. Vi har kun os selv, vejret, måltiderne, og oplevelser, at tage hensyn til. Vi har den tid der skal til, for at vandre vores etaper på bedst mulig vis.

Hike Bernina 2017 – Gruppevandretur, hytte-til-hytte med Dansk Mountain Leader

”Alta Via della Valmalenco” – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Ugeprogram, Alta Via Valmalenco – Hytte til hytte

1. dag: Hotel Tremoggia****
 2. dag: Fra Chiesa - Rifugio Cristina, vandring +1200 m/-400m, 10 km
 3. dag: Videre til Rifugio Bignami via Val Poschiavina, vandring +900m/-600m 10-12 km
 4. dag: Videre til Rifugio Marinelli, vandring +750m/-250m, 10 km
 5. dag: Videre til Rifugio Longoni, vandring +600m/-1100m 10-12 km
 6. dag: Videre til Rifugio Ventina, vandring +400m/-800m, 12 km
 7. dag: Videre til Hotel Tremoggia****, vandring +800m/-1500m (-1700m), 10-12 km
- * Med forbehold for eventuelle ændringer i ruter og hytter



Periode

Lørdag d. 26. August – Lørdag d. 2. september 2016 (uge 35)

Det er muligt at arrangere en dag eller to ekstra eksempelvis i Milano. NB: Du booker derfor selv flybilletten!

Transfer t/r fra Milano Malpensa (MXP) til Valmalenco er inkl. i rejsens pris og passer med følgende flytider;

Udrejse;	Lør 26/8	Kastrup (CPH)	9.00	→	Milano Malpensa (MXP)	11.05
Hjemrejse;	Lør 2/9	Milano Malpensa (MXP)	17:30	→	Kastrup (CPH)	19.35

I skrivende stund kan du booke ovennævnte afgang med Easyjet t/r for 1300 kr. Hvis du planlægger ekstra overnatninger før/efter kan du finde billigere flybilletter. Vær opmærksom på, at der er tre Milano-lufthavne; Malpensa (MXP), Milano Linate (LIN) og Milano Bergamo (BGY). Fra Billund flyver Ryanair direkte til Milano Bergamo Lufthavn. Der er shuttlebusser mellem lufthavnene og Milano Centrale.

Pris og antal deltagere

Pris er 7000 kr. Turen afholdes ved minimum 4 deltagere. Maximum er 15 deltagere.

Inkluderet

- Transfer fra Malpensa lufthavn i Milano til Valmalenco t/r samt lokal transfer med gruppen
- Indkvartering 2 overnatninger på Hotel Tremoggia****. Vi bruger vi dobbeltværelser. Der er i mindre omfang mulighed for at tilkøbe enkeltværelse.
- Indkvartering i hytter. Vi får tildelt plads i større eller mindre soverum
- Halvpension på Hotel Tremoggia**** og i alle hytter, hvor vi overnatter
- Madpakke på første vandredag, hvor vi går fra Hotel Tremoggia
- Turledelse af Mountain Leader, Jesper Berth
- Sikkerhed gennem Rejsegarantifonden, Teknisk arrangør er Godvin BjergRejser Aps (CVR 33039425), medlem af Rejsegarantifonden (nr.2254). <http://www.godvinbjergrejser.dk/50307076>

Flybillet booker du som nævnt selv, og øvrige udgifter til bad i hytter, frokost, drikkevarer er for egen regning. Betaling i hytterne foregår kontant.

Hike Bernina 2017 – Gruppevandretur, hytte-til-hytte med Dansk Mountain Leader

”Alta Via della Valmalenco” – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Kontakt og tilmelding

Jesper Berth,

DK-mobil +45 61 666 499 / jesper.berth@yahoo.dk

Praktisk info, pakkeliste og ”gode fif” til rygsæk og beklædning til vandring

På Hotel Tremoggia, hvor vi har første og sidste overnatning, kan vi efterlade kufferter med de ting vi ikke har brug for på vandringen.

Med godt vejr får vi formentlig temperaturer til både at vandre i lange/korte bukser og langærmet/kortærmet trøje det meste af tiden. Med et par små ”fif” er det nemt at pakke sin rygsæk let. En god fremgangsmåde er, at hver ting du medbringer, skal kunne bruges til flere formål. Så du er dækket godt ind. Kan du mon komme under 10 kg? Med beklædning, som du kender det, er det bedst jævnfør ”lag-på-lag-princippet” med flere tynde lag.



Rygsæk

- Rygsæk med godt bæresystem. Cirka 40 liter er en god størrelse til flerdagesvandring. Dog lidt stor i forhold til håndbagage i flyet. En god idé at prøvepakke hjemmefra. Du finder selv ud af, om det er mest praktisk, at rejse med rygsækken som flybagage og håndbagage ved siden af eller omvendt.
- Drikkeflasker eller andet drikkesystem. Eksempelvis 2 halv-liters drikkeflasker, så er det nemt at følge med i, hvor meget væske du indtager. Vi kommer forbi masser af kilder, hvor vi kan tappe vand.

Når rygsækken skal pakkes, - Pak det tungeste højt og ind mod ryggen, for den mest ergonomiske vægtfordeling. Inden afgang fra Hotel Tremoggia laver vi et ”pakketjek”. Der er ganske givet ting vi kan medbringe fælles, for den lettest mulige oppakning.

Hike Bernina 2017 – Gruppevandretur, hytte-til-hytte med Dansk Mountain Leader

”Alta Via della Valmalenco” – ”Den Høje Sti i Valmalenco”

Pakkeliste, personlig beklædning

- Beklædning... under- og overkrop, - både kort og langt. Eventuelt friluftsbukser der kan ”zippes” til korte bukser
- Svedundertrøje kan være rare at have på indenunder T-shirten.
- T-shirt/vandreskjorte. Hvis meget sol kan det eksempelvis være rart med noget langærmet i let stof, der beskytter armene mod solen.
- Vandresokker af uld... mit eget foretrukne mærke er SmartWool, der laver fantastiske ski- og vandresokker i forskellige tykkelser. De er langt fra billige, men fantastiske og holder i lang tid.
- Vandrestøvler med ankelstøtte
- Solbriller
- Kasket eller lignende kan være vigtigt at have med, hvis vi får meget sol.

Rygsæk

- Langærmet trøje og eller let dunjakke eller lignende.
- ”Bulletproof waterproof”. Regntøj skal med... Selv hvis det ikke regner, er en regnjakke fantastisk som vindjakke og det er bare sjovere og mere sikkert, at være tør på kroppen.
- Tights/svedunderbukser er lette og fylder ingenting.
- Hue/pandebånd, tynde/lette handsker. Ganske let grej.
- Ekstra svedundertrøje
- 1-2 T-shirt i rygsækken. Vi vasker og skyller op løbende. 2 Tøjklemmer og et par meter snor er godt at have med, så en opskyllet T-shirt kan tørre om natten, eller på rygsækken mens vi vandrer.
- 1 par ekstrasokker, eventuelt i en anden tykkelse for afveksling til fødderne
- Ekstra underbukser
- Friluftshåndklæde. Fås i friluftsfornretninger og Triathlon/svømmebutikker sælger ofte friluftshåndklæder i plastichylstre. Praktisk selvom det vejer en smule ekstra
- Tandbørste/lille tube tandpasta/toiletgrej
- Toiletpapir/servietter
- Håndsprit/servietter eller på flaske
- Lille nødapotek/førstehjælp. Turlader medbringer større sæt førstehjælpsgrej
- Evt. Medicin
- Solcreme
- Proteinbar/nødder/chokolade eller lignende. Vi kan købe ind lige ved siden af hotellet lørdag eftermiddag, samt i mindre grad i hytterne
- Evt. lille lommelygte/eksempelvis pandelamper, der fylder ingenting
- Kamera, telefon samt lader. Der er strøm i hytterne
- Evt. lille lommekniv
- Evt. læsestof/lille kikkert/kortspil
- De fleste hytter har opredninger med sengelinned og hovedpude med hovedpudebetræk. Et par af hytterne får vi brug for lagenpose. Har du ikke lagenpose kan vi købe engangslagenpose i hytterne
- Til de to hytter. Hvor vi bruger lagenposer kan det være rart at have en oppustelig hovedpude med.
- Eventuelt vandrestave
- Eventuelt ”Hyttesko”... ”Kinasko” eller lignende fylder og vejer ingenting . Hytterne har også sutsko/klipklapper i forskellige størrelser og kvaliteter til udlån.