

PRE-SENTI IN CAMMINO E CANTI-AMO  
10 e 11 GIUGNO 2017  
DA SALEI AI MONTI DI SPRUGA  
CON SOGGIORNO DA SYLVIA E JOHANNES STUDER



Il soggiorno da Sylvia e Johannes nella loro isola di forza sui Monti di Spruga in Val Onsernone è stato così bello e particolare che abbiamo deciso di ritornarci. Speriamo che questa volta la meteo ci permetterà di fare il giro dal laghetto alpino di Salei, passando per il passo del Busan fino ai monti di Spruga; camminando, contemplando e cantando nella meraviglia della primavera alpina.

### Programma

**Sabato 10 giugno:**

**Ritrovo alle 9.00 a Russo (valle Onsernone).**

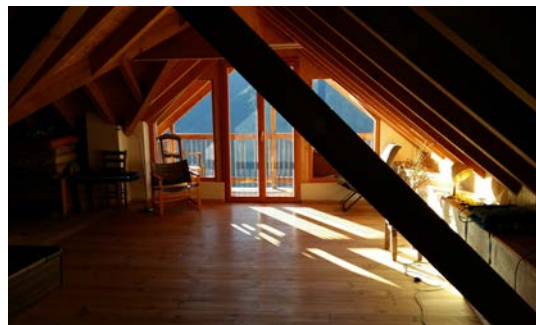


Renata cercherà di coordinare le persone in modo da raggiungere Russo con poche macchine e viaggiare insieme. Si caricheranno i bagagli sulla barella degli Studer a Spruga e si raggiungerà insieme la funivia Zott a Vergeletto. Con la funivia si salirà fino all'alpe Salei (1777 m.s.m., info: <http://www.ticino.ch/it/commons/details/Funivia-Zott-Alpe-Salei/47562.html>)



Intercalando varie soste contemplative, momenti d'invito alla presenza e canti all'aperto cammineremo fino al laghetto Salei (pausa pranzo e pic-nic) per poi raggiungere il passo del Busan e scendere in seguito fino ai monti di Spruga (1415m.s.m) dove ci aspetteranno un rinfresco, le camere pronte e una buona cena.

Passeremo la serata in compagnia, ci sarà la possibilità di giocare a bocce e, per chi vuole, ci sarà un cerchio di canti prima della nanna.



## Domenica 11 giugno:



8.15: Risveglio di corpo ed anima condotto da Renata (facoltativo) o tempo libero a disposizione.

9.00: Brunch (con bel tempo all'aperto).

Riordino delle camere e poi programma condotto da Renata (facoltativo).

Semplice pasto, carico della barella con i bagagli e saluti a Sylvia e Johannes.

Ca. alle 14.00: discesa a valle lungo il sentiero fino a Spruga (1113m.s.m) per circa 30 minuti.

Questa discesa è ripida e possono essere d'aiuto dei bastoni per camminare (per chi li ha).

Scarico della barella.

Rientro a Russo con l'autopostale e/o con le macchine.



### Condizioni e info generali:

La gita richiede una base di allenamento e la capacità di camminare anche su suolo irregolare. Sono benvenute anche famiglie con bambini se i figli sono motivati a camminare (nel gruppo è più stimolante).

Non sono richieste capacità musicali e non si è obbligati a cantare. Può partecipare anche chi vuole solo ascoltare e condividere questa bella esperienza.



### Costi:

Andata funivia Zott-Alpe Salei (sconto a partire da 10 persone). Vitto e alloggio dagli Studer: 70.- - 90.- secondo le possibilità tutto incluso (camera doppia, merenda, cena, colazione e semplice pranzo). Bambini dai 6 - 15 anni pagano la metà. Bambini sotto i 6 anni sono gratis. Chi desidera una camera singola: + 20.-. Contributo all'organizzazione e alla conduzione (per Renata): tra 30.- a 50.- (secondo le possibilità).

### Organizzazione, informazioni e iscrizioni (p.f. entro fine maggio):

Renata Chianese-Hutter, Centro Vitae, Viale Stazione 14, 6500 Bellinzona

Email: [info@centrovitae.ch](mailto:info@centrovitae.ch), Cellulare e/o Whatsapp: +41 (0)79 501 99 51