

Percorso Vita Montesover – Monte Alto

Il "Percorso Vita" è un equilibrato programma di attività motorie, da eseguirsi a corpo libero e con l'aiuto di attrezzi ginnici, al fine di migliorare lo stato di salute psico-fisico. È adatto a tutte le persone: adulte, bambini, anziani, atleti, consentendo l'adattamento del programma alle specifiche condizioni, volontà e possibilità di ognuno. Il percorso che da Montesover conduce a Monte Alto è immerso in un contesto ambientale unico grazie al paesaggio e alla ricca vegetazione che concede un piacevole riparo dai caldi raggi del sole estivo.



Partendo dalla parte bassa del paese "Solet" ci si incammina lungo la **stradina sterrata**, antica via di collegamento tra Montesover e gli altri paesi della valle. In costante discesa all'interno del bosco si trovano le **attrezzature del percorso vita** per poter effettuare i vari esercizi indicati, tra un esercizio e l'altro si segue la strada che alterna discese e piccole salite in direzione di Piscine. Dopo essersi riposati si comincia la salita per Monte Alto, ma che in estate si anima e colora di mille fiori! All'arrivo, dopo una pausa per riprendere fiato, si entra di nuovo nel bosco lungo il vecchio sentiero che in 30 minuti riporterà a Montesover.



Informazioni

Distanza Hotel Tirol – Montealto: 5km

Tempo di percorrenza: 2h15 min circa

Montesover-Piscine: 1h

Piscine- Montealto: 30 min

Montesover-Montealto: 45 min

Altitudine Piscine: 878 mslm

Altitudine Monte Alto: 1125 mslm



 Percorso Vita da Montesover a Montealto