



BREAK THE ICE al Lago Avostanis

Escursione al Lago Avostanis con approfondimento di OXYGEN ADVANTAGE

Benessere: Trekking

Difficoltà: 6

Dislivello: 450 m

Durata: 6 h

Data attività: 06/07/2025 09:00

Termine iscrizioni: 05/07/2025

Prezzo: 65 €

Tra le cime più alte delle Alpi Carniche il Lago Avostanis è il luogo perfetto per **immergersi nella natura**: proprio quel che faremo assieme a [Jonny Di Lauro, personal trainer ed istruttore avanzato OXYGEN ADVANTAGE](#).

Scopriremo le tecniche per **affrontare il freddo** immergendoci nelle acque custodite in questo **luogo incredibile**. Un esercizio che ci insegna ad affinare il nostro potenziale di gestione delle situazioni di stress anche nella quotidianità, ricollegandoci ad un **vivere più istintuale e arcaico** nonché **incrementare le nostre capacità respiratorie** con il plus di un incredibile panorama.

Incluso nel prezzo

- servizio guida A.M.M. Collegio guide alpine F.V.G. con specializzazione su terreno innevato T.INN;
- servizio PT ed istruttore avanzato OXYGEN ADVANTAGE;
- assicurazione R.C.;
- soccorso e recupero in caso di necessità;

Non incluso nel prezzo

- trasferimenti;
- assicurazione personale;
- tutto quanto non è compreso alla voce "incluso nel prezzo".

Punto di ritrovo / Sede del corso:

Malga Pramosio / Cjasere Promôș / Promoser Alm
Martiri di Promosio, 33026 Cleulis UD

Elenco materiali necessari:

MATERIALE BREAK THE ICE

Telo mare, stuoino o materassino
Costume
Asciugamano
Berretto di lana
Scarpette da scoglio o ciabatte

VESTIARIO

Pantaloni da trekking
Intimo tecnico traspirante
Strato termico traspirante (dolcevita o maglia a maniche lunghe tipo softshell o pile)
Giacca possibilmente antivento in "Windstopper" o piumino (in base alle temperature stagionali)
Giacca impermeabile in "Gore-tex" o similare (solo il guscio, senza imbottitura)
Calzetti tecnici
Cappello parasole o berretto
Buff leggero
Guanti leggeri (in base alle temperature stagionali)

ATTREZZATURA TECNICA

Zaino da giornata (cap. indicativa 30 litri)
Scarpone leggero o scarpa tecnica (anche bassa)

MATERIALI VARI

Bastoncini telescopici da trekking
Occhiali da sole
Crema solare
Borraccia e/o camelbag (capacità di 1,5 o 2 litri)
Barrette energetiche/snack
Macchina fotografica
Pila frontale
Kit di pronto soccorso. La Guida Alpina avrà un kit con quanto necessario per tutto il gruppo.

Vi consigliamo tuttavia di prendere con voi le medicine personali e particolari di cui fate uso normalmente.

IN

Info e contatti guida:

Tiziana Romano - A.M.M. Guide Alpine FVG con specializzazione T.INN (terreno innevato) -
International Mountain Leader U.I.M.L.A. cell: 329 312 1220 mail: tiziana.romano@primealps.it