



# NOI VI ASPETTIAMO QUI

---

La nuova frontiera di DOVE?  
Vivere un'avventura insieme,  
per raccontare una storia  
mai scritta prima. Venite con  
noi sull'isola d'Elba, in bici e sui  
sentieri. Per scoprire le magie  
di un viaggio inedito. Interattivo,  
formativo, realmente social.  
Una sfida? No. Una festa.  
Siete tutti invitati!

# DOVE ACADEMY 2017: Isola d'Elba

---

*DOVE ACADEMY è la redazione di Dove con le scarpe da trekking o su una mountain bike. Alla scoperta del territorio con gli esperti del fitness, gli insider locali che raccontano questi luoghi. Ma soprattutto, con i suoi lettori. Le attività sono patrocinate da Visit Elba e Dove.*

## Insieme a noi

L'Elba, piccolo universo mediterraneo di 224 km quadrati, è perfetta per realizzare questa idea: colline, spiagge e fondali quasi selvaggi a un'ora di traghetto (20 minuti di aliscafo) dall'Italia. Ma anche sentieri, sterrati, saliscendi da sfidare. La palestra open air di un viaggio tutto active; un **"partire per fare"** all'insegna dello sport, della scoperta, della salute e del benessere attivo, come detta una delle tendenze emergenti del turismo.

## Sport e non solo

Due gli sport tra cui scegliere. La **mountain bike** con pedalata assistita (il noleggio delle eBike è gentilmente offerto da Scott) da praticare nella zona di Capoliveri, con percorsi per esperti, come «La strada verso la leggenda» (30 km, dis. 1000 m), sulle orme dei campioni che, ogni anno, si sfidano nel parco minerario del monte Calamita e itinerari più semplici, adatti a famiglie con bambini. Saranno invece nel versante ovest, tra San Piero e Marciana Alta, i percorsi di **trekking**: facile come quello de «Il paese degli scalpellini» o impegnativo, come «Alle pendici del Monte Capanne» (13 km, dis. 900 m.).



Una veduta di Portoferraio

Ma non ci sarà solo da scarpinare o pedalare. DOVE ACADEMY sono anche i momenti in cui ci si ritrova tutti insieme con esperti e staff nel **"Salotto DOVE"**, sul Golfo della Biodola, per un aperitivo al tramonto, i pranzi a buffet e le cene.

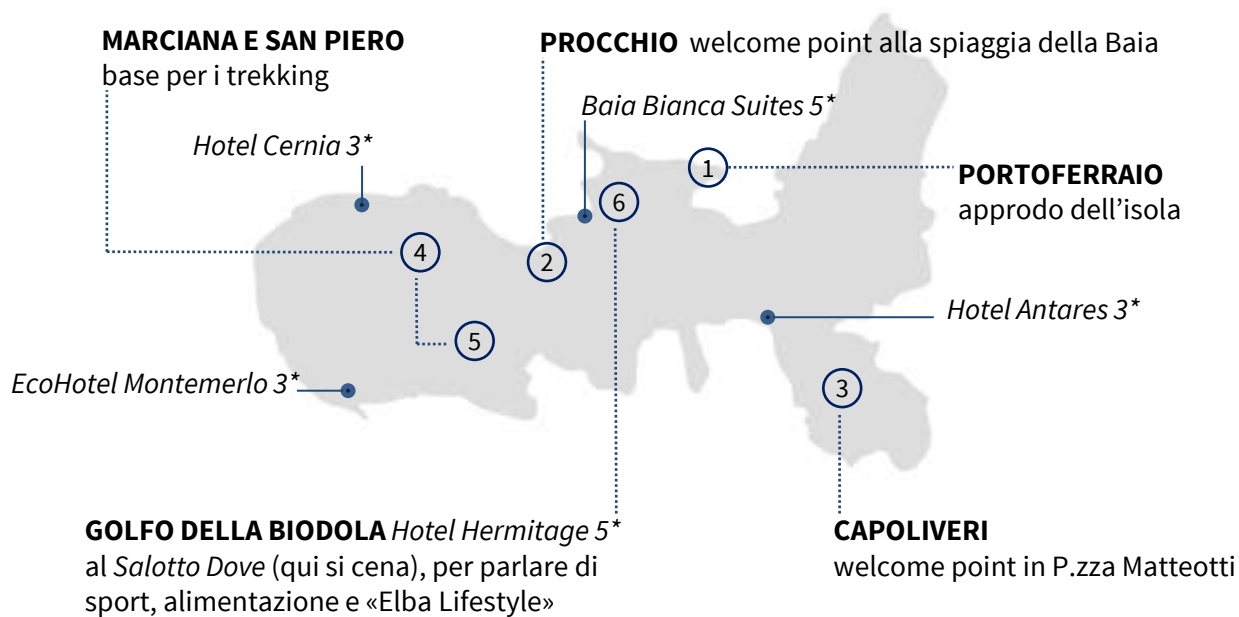
I menu saranno rigorosamente a base di prodotti del territorio, con la dietologa a disposizione per imparare ad abbinare impegno fisico e alimentazione.

Qui incontreremo **Elba Lifestyle (VISIT ELBA - partner dell'iniziativa)** che promuove le «Elba Active Week», ovvero settimane all'insegna dell'attività fisica, del benessere e della buona cucina.

Vi aspettiamo!

# DOVE ACADEMY 2017: 11 - 14 Maggio

Si parte di giovedì 11 maggio, con l'incontro con la redazione, si finisce domenica 14 maggio con la possibilità di assistere alla Capoliveri Legend Cup. In mezzo, due giorni di full immersion nei paesaggi di questa antica terra. Le tappe sono dislocate in vari punti (servirà la propria auto per gli spostamenti). È possibile usufruire dei trasferimenti organizzati per recarsi alle attività il venerdì mattina e il sabato mattina.



# DOVE ACADEMY 2017: Itinerario

---

*Gli itinerari, sia per il trekking sia per la mountain bike, sono organizzati in percorsi di difficoltà crescente: facile, medio, hard. Il primo percorso, più facile, dura 1 ora/1 ora e mezza; al termine si potrà scegliere di continuare, alzando il livello, fino a un massimo di circa a 4/5 ore di attività.*

## 1° GIORNO – Giovedì 11 Maggio

Arrivo libero all'Isola d'Elba. Incontro nei punti di ritrovo (ore 18--23): spiaggia della **Baia di Procchio**; in Piazza Matteotti a **Capoliveri** per il ritiro del materiale informativo (welcome kit) e il brindisi con lo staff **Dove Academy**. Cena libera. Pernottamento in hotel.

## 2° GIORNO – Venerdì 12 Maggio

Prima colazione in hotel. In mattinata (dalle ore 10:00 circa) inizio delle attività

**NB: Segnalare in fase di prenotazione la scelta tra trekking e mountain bike.**

**Trekking:** Le attività si svolgeranno in zona S. Andrea. Partenza da **Marciana Alta** in compagnia dello chef **Michele Nardi**, esperto della cucina e degli ingredienti, che insegnerà a riconoscere le erbe tipiche dell'Elba: proprietà, benefici e modalità di impiego in cucina.

**Mountain bike:** Ritrovo presso il **Museo della Vecchia Officina delle miniere** di Capoliveri. È possibile utilizzare la propria bicicletta o noleggiarla (da segnalare al momento della prenotazione).

Nel pomeriggio saranno proposte attività facoltative: enogastronomiche, sportive, culturali organizzate appositamente da Dove e Visit Elba. (alcune a pagamento).

Alle ore 20:00, cena al “**Salotto DOVE**”, presso l'Hotel Hermitage 5\* in località Biodola. Alla cena saranno presenti alcuni esperti, invitati da Dove e da Visit Elba, per parlare di benessere, sport e alimentazione sana.

Pernottamento in hotel.

## 3° GIORNO – Sabato 13 Maggio

Prima colazione in hotel. In mattinata (dalle ore 10:00 circa) inizio delle attività sportive come il giorno precedente.

**NB: Segnalare in fase di prenotazione la scelta tra trekking e mountain bike.**

**Trekking:** nuovo itinerario con partenza da **San Piero**, zona ovest dell'Isola.

**Mountain bike:** nuovo itinerario, ritrovo presso il **Museo della Vecchia Officina delle miniere** di Capoliveri.

Nel pomeriggio, possibilità di partecipare alle attività come il giorno precedente.

Alle ore 20:00, grande festa conclusiva al “**Salotto DOVE**”, presso l'Hotel Hermitage 5\* in località Biodola.

Pernottamento in hotel.

## 4° GIORNO – Domenica 14 Maggio

Prima colazione in hotel. Possibilità di assistere alla **Legend Cup** a Capoliveri.

Rientro individuale.



# DOVE ACADEMY 2017: Percorsi e attività

*Nel segno del benessere e del movimento: lo «Stile Elba».*

*Dal menu, all'hotel, al tipo di assistenza, tra relax e attività fisica, per iniziare a sperimentare uno stile di vita più sano.*

## TREKKING

È sul versante ovest, tra San Piero e Marciana Alta, che si svolge il trekking: tre percorsi, di difficoltà crescente.

Si parte, il 12 maggio, con «**Il paese degli scalpellini**» (1,5 km) nel centro storico di San Piero, tra portali di pietra e scorci sul mare; il secondo «**Le vie del Granito**» (5 km), si allarga dal paese alla vegetazione; infine il terzo, il più impegnativo, «**Masso alla Quata**» (13 km, dislivello 740 m.), che si snoda tra massi di granito e boschi.



Trekking sul Monte Capanne

Altro giorno, il 13 maggio, altro trekking. «**La fortezza di Marciana**» esplora i vicoli dell'antico borgo ai piedi del monte Capanne fino alla fortezza e alla terrazza. Un po' più impegnativo (5 km, dis. 500 m.) è «**Castagni**», che parte e arriva da Marciana e si spinge tra eremi e castagneti.

Natura e impegno fisico, infine, per «**Alle pendici del Monte Capanne**» (13 km, dis. 900 m.), ma le aperture mozzafiato sul Tirreno e il santuario, la madonna del monte, dove si ritirò anche Napoleone, valgono la fatica.

### Come vestirsi?

*scarpe:* da montagna basse, tipo trail running, leggere e tecniche: la tomaia è resistente e la suola a tacchetti.

*maglietta:* dalla buona traspirazione, ottime quelle in materiale sintetico.

*pantaloni:* per il caldo corti, e leggeri, meglio in materiale tecnico, traspirante.

*giacca:* impermeabile, leggera e traspirante meglio se elasticizzata e comoda da portare nello zaino.

*accessori:* cappello, occhiali da sole, crema solare

## MOUNTAIN BIKE

In sella, lungo i più bei sentieri da mountain bike dell'isola, con tre percorsi al giorno (12 e 13 maggio), di difficoltà Crescente. Potrete sperimentare le bici fuoristrada **Scott** con pedalata elettronica assistita (E-Genius 720 Pluse, E-Spark 720 con forcella regolabile) di ultima generazione (sistema di propulsione Bosch, ammortizzamento anteriore e posteriore, ruote 27,5 pollici) per affrontare al meglio le salite.

Tutti i percorsi partono e arrivano dal museo della Vecchia Officina delle miniere di Capoliveri.

Il 12 maggio: il facile «**Tour dell'arcipelago dall'alba al tramonto**» (14 km); il suggestivo «**Viaggio dal centro della terra a Marte**» (20 km, dis. 400 m) nel Parco Nazionale Minerario del Monte Calamita fino alla spiaggia dell'innamorata e alla vecchia ferrovia; e l'impegnativo «**Le spiagge segrete, rifugio dei pirati**» (20 km, dis. 800 m), con tratti a picco sul mare.

Il 13 maggio si comincia con l'istruttivo: «**Le orchidee selvatiche**» (10 km, facile), dedicato alle molte varietà di questa pianta. Chi se la sente può proseguire con «**La cala de lo Fero**» (dis. 400 m, 15 km), dal kanyon della polveraia alla spiaggia dell'innamorata, a Capoliveri per tornare al punto di partenza. L'ultimo tour è difficile «**La strada verso la leggenda**» (30 km, dis. 1000 m), sulle orme dei campioni che, ogni anno, si sfidano nel Parco Minerario del Monte Calamita.

#### **Come vestirsi?**

*casco omologato:* più leggero è, meglio è.

*pantaloncini:* con fondello, l'imbottitura interna garantisce più comfort.

*maglietta:* traspirante, a maniche corte; quelle specifiche hanno una comoda tasca.

*Scarpe:* per gli esperti quelle con gli attacchi per i pedali da mtb; per gli altri vanno bene quelle da running.

*guanti:* non sono indispensabili, ma proteggono e aiutano la presa.

*calzini:* leggeri, traspiranti e corti.

*accessori:* cappello, occhiali da sole, crema solare.



In mountain bike nell'area mineraria di Capoliveri

#### *- Gli Influencer di Dove -*

##### **Paola Gianotti**

Ivrea, classe 1981. Motivational coach e ciclista. Ha fatto il giro del mondo in bicicletta in 144 giorni, battendo il Guinness World record. È stata anche l'unica donna a partecipare alla prima edizione della Redbull Transiberian Extreme, gara di ultracycling considerata la più dura al mondo e ha portato in sella 10.000 firme, da Milano a Oslo, per candidare la bici a premio nobel alla pace. «Tutto è possibile. basta solo crederci».

##### **Nico Valsesia**

Borgomanero, classe 1971. Il suo motto è: «la fatica non esiste». Gestisce un negozio di ciclismo, ma fa di tutto per divertirsi all'aria aperta: trail running, ciclismo e cicloturismo estremo. dalle sue passioni (ciclismo e ultratrail) è nato from zero to: l'ascesa no-stop dal livello del mare alla cima delle montagne. L'ultima impresa? Dal mar Caspio al Monte Elbrus (3 ore e 55 minuti), la vetta più alta della Russia (5.642 m.). Un "normale" uomo da record che, all'Elba, ci farà scoprire il lato active dell'isola perchè, come ama dire, «lo sport nasce come divertimento».

# DOVE ACADEMY 2017: Attività extra

*Nel pomeriggio per chi ha ancora voglia di scoprire (a pagamento, scontate)*

## **KAYAK - Navigando sottocosta**

Durata: 2 ore dalle 18 al tramonto

Prezzo Dove Academy: € 20

Prenotazione obbligatoria: Stefano Luzzetti,  
329-7055052 (massimo 5 persone)

Un contatto intimo con la natura, isolette selvagge, grotte marine, capre selvatiche gabbiani reale e spiagge incontaminate.

## **NAUTILUS - Relitto Elviscott**

Durata: 2 ore - 15.30, da Marciana Marina

Prezzo Dove Academy: € 20

Prenotazione: tel. 0565-976022, cell. 328-7095470

A bordo di una speciale «motonave-acquario» per osservare il mondo sottomarino. Partenza da Marciana Marina (o da Portoferraio) lungo il tratto di costa di Pomonte con il relitto di una nave mercantile inabissatasi nel 1972.

## **MUSEO DEL MARE**

Durata: libera o guidata (40 min.) 10-19

Prezzo Dove Academy: € 2

Prenotazione visita guidata: tel. 0565.967029,  
cell.393.9059583

Per scoprire i preziosi oggetti del carico del piroscampo Polluce, accidentalmente speronato dal Mongibello nel giugno 1841.

## **ACQUARIO**

Durata: libera o guidata (1 ora) 09-23:30

Prezzo Dove Academy: € 5

Prenotazione obbligatoria per visita guidata:  
0565-977885 (minimo 20 persone)

Per ammirare la straordinaria biodiversità che caratterizza le acque dell'Arcipelago.

## **IMMERSIONI - CED**

Bio Divers-Portoazzurro

Prezzo Dove Academy: € 35 (massimo 12 persone)

Prenotazione: 347-1884395, 349-3746363

Mandel Diving Center-Capoliveri

Prezzo Dove Academy: € 35

Prenotazione: 348-7925653

Sub Now Diving Center-Marina di Campo

Prezzo Dove Academy: € 30

Prenotazione: Antonio Guarini, 348-1580495

L'isola d'Elba offre agli amanti delle immersioni un incredibile varietà di siti fantastici e le condizioni di trasparenza e visibilità dell'acqua sono uniche.

## **VILLA ROMANA DELLE GROTTI**

Durata: libera o guidata (40 min.) ore 09-19

Prezzo Dove Academy: € 3 (minimo 5 persone)

Prenotazione visita guidata: 327-8369680

Sul promontorio affacciato sul golfo di Portoferraio, può essere annoverata tra le lussuose villae maritimae che costellavano le isole dell'arcipelago toscano, costruite da nobili esponenti delle classi aristocratiche di Roma per il riposo.

## **MUSEO ARCHEOLOGICO**

Durata: libera o guidata (40 min.) 10/12:30 -  
16:30/19

Prezzo Dove Academy: € 3 (minimo 5 persone)

Prenotazione visita guidata: 349-3754611

Il Museo civico archeologico di Rio nell'Elba testimonia la storia del versante orientale dell'Isola (dal III Millennio a.C.), strettamente connessa alla ricchezza e all'estrazione delle sue risorse minerarie.



## IN MINIERA COL TRENINO

Durata: 80 min., visita museo dei minerali (40 min.)  
Prezzo: € 12, € 7.50 ridotto, € 10 per gruppi  
Prenotazione: 0565-924069 (minimo 20 persone)

Parco Minerario di Rio Marina e Capoliveri. Un viaggio nel passato e nelle radici della cultura elbana fortemente legata all'attività mineraria. Dopo la visita al Museo, a bordo del trenino si scende nella pancia del Monte Calamita, nella zona di Capoliveri, tra voragini e testimonianze del lavoro dei minatori.

## CABINOVIA – Sulla vetta

Durata: min. 36 min  
Orari: prima salita ore 10, ultima discesa ore 17.30 (impianto fermo dalle 13 alle 14.20)  
Prezzo: € 18  
Prenotazione: tel. 0565.90.10.20.

Dalla cima del Monte Capanne (a 1000 metri d'altezza) per osservare uno dei panorami più spettacolari dell'intero Mediterraneo: le isole dell'Arcipelago Toscano, la Corsica e la costa toscana.

## ODAKA YOGA e SHIATSU

Prezzi: € 13 Yoga (da 4 a 10 persone) € 34 Shiatsu  
Info: Monica Brandino 339-7684941

Sulla spiaggia della Biodola per riequilibrare corpo, mente e spirito.

## COUNSELING CAFE' – Baia Bianca

Durata: 1 ora  
Prezzi: da € 50 (minimo 5 partecipanti)  
Prenotazioni: 0565-969916

Il Baia Bianca Suites con il dott. Ferruccio Lambiase dedica uno spazio speciale, una sorta di "Punto Nave" che ci dà la possibilità di riflettere, di correggere, di migliorare il nostro percorso di vita.

## NATURE FITNESS PARK

Durata: 40 minuti (massimo 8 persone per turno)  
Prezzo: € 25  
Info: 0565-914680

A 4 km dal centro di Portoferraio, dalla laguna del Nature Fitness Park delle Terme San Giovanni, insieme agli esperti, scopriremo i segreti del moderno impianto termale. Accesso alle Terme: 30 min. + attività opzionale a pagamento.

## TREKKING A PASSO DI SOMARO

Partenza da San Piero (massimo 20 persone)  
Prezzo: € 25 (€ 15 bambini)  
Prenotazioni: Somareria dell'Elba 338-4215060

Un'esperienza slow ed ecologica, sulle vie del granito, per esplorare il territorio in compagnia dei somari in un percorso storico a ritroso nel tempo.

## LA CHIUSA

Durata: 1 ora dalle 10/12:30-16/19  
Prezzo: gratuito (minimo 20 persone)  
Prenotazione visita guidata: 0565-977885  
Sul golfo di Portoferraio, la storia dell'Azienda Agricola La Chiusa risale al 1700 (fra gli ospiti Napoleone Bonaparte). Oggi tenuta e cantina presso cui degustare i vini di produzione, tutti DOC: Elba Bianco, Rosso e Rosato, Aleatico e Ansonica, Grecale IGT. Grappe e olio.

## PASSEGGIATE A CAVALLO

Durata: 30 min. dalle 14/19  
Prenotazione obbligatoria: tel. 0565-942408, cell. 346-2623713 (minimo 3 partecipanti)

Si monta a cavallo con la famiglia Origgi, del centro ippico La Bosana Costa dei Gabbiani, all'interno della Tenuta Le Ripalte, a 9 km dal centro di Capoliveri.





# DOVE ACADEMY 2017: Hotel

*Diverse proposte tra cui scegliere per soggiornare sull'Isola d'Elba*



## • BIODOLA – Hotel Hermitage 5\*

Splendido hotel sul Golfo della Biodola – tra aperitivi e cene, qui si terrà il *Salotto DOVE* - con esperti, invitati da Dove e da Visit Elba, per parlare di sport, natura, alimentazione gustosa ma sana.

## BIODOLA – Baia Bianca Suites 5\*

A pochi passi dal mare, il Baia Bianca, è un complesso di suites con spazio esterno e con una bellissima vista mare. Nel Ristorante B.Bistrot, potrete deliziare il palato con il meglio delle specialità locali.



## • FETOVAIA – EcoHotel Montemerlo 3\*

L'EcoHotel Montemerlo sorge a poca distanza dalla spiaggia di Fetovaia ed è circondato da un giardino alberato con piscina e idromassaggio. Nel ristorante i migliori piatti della tradizione toscana.

## SANT'ANDREA – Hotel Cernia 3\*

Immerso in un meraviglioso giardino botanico, a pochi passi dalla spiaggia di Sant'Andrea, l'Hotel Cernia è una vera oasi di pace. Le camere sono arredate con cura e il ristorante, offre specialità locali.



## • CAPOLIVERI – Hotel Antares 3\*

Direttamente sul mare e con spiaggia privata sul Lido di Capoliveri, l'Hotel Antares è immerso in un ampio parco, tipicamente mediterraneo. Il ristorante offre una selezione di prodotti locali.

# DOVE ACADEMY 2017: Info e prezzi

*Isola d'Elba. Dal 11/05/2017 al 14/05/2017*

*Quota in camera doppia da € 249 a persona. Solo attività € 145 a persona.*

## SOGGIORNO IN HOTEL e ATTIVITÀ

**La quota comprende:** 3 notti in hotel in camera doppia presso l'hotel selezionato (Cernia 3\*, EcoHotel Montemerlo 3\*, Antares 3\*, Hermitage 5\*, Baia Bianca Suites 5\*), con prima colazione inclusa; partecipazione alle attività sportive come da programma; noleggio eBike (da segnalare); guide specifiche per le attività sportive; staff e della redazione di DOVE; transfer da/per hotel per recarsi sul punto di ritrovo delle attività sportive; punti di ristoro prima/durante/dopo le attività sportive il 12/05 e il 13/05; 2 cene a buffet presso Hotel Hermitage 5\*; festa conclusiva il 13/05; brindisi e welcome kit.

**La quota non comprende:** traghetto per raggiungere l'Isola d'Elba e tassa di sbarco; pasti e bevande non menzionati; trasferimenti **all'interno dell'isola** non indicati; assicurazioni; mance ed extra personali; quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

## SOLO ATTIVITÀ

**La quota comprende:** partecipazione alle attività sportive come da programma; noleggio eBike (da segnalare); guide specifiche per le attività sportive; staff e della redazione di DOVE; servizio transfer da/per hotel per recarsi sul punto di ritrovo delle attività sportive; punti di ristoro prima/durante/dopo le attività sportive il 12/05 e il 13/05; 2 cene a buffet presso Hotel Hermitage 5\*; festa conclusiva il 13/05; brindisi e welcome kit.

**La quota non comprende:** traghetto per raggiungere l'Isola d'Elba e tassa di sbarco; soggiorno in hotel; pasti e bevande non menzionati; trasferimenti **all'interno dell'isola** non indicati; assicurazioni; mance ed extra personali; quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

### *Contatti e Prenotazioni*

Per informazioni o per prenotare scrivere a [info@doveclub.it](mailto:info@doveclub.it) o chiamare lo 02-89.29.26.87 attivo dal lunedì al venerdì 09:00 - 20:00 e il sabato 10:00 - 19:00.

In alternativa visitare il sito [doveclub.it](http://doveclub.it)

### **Trasporti**

Le tappe di Dove Academy sono dislocate in vari punti dell'Isola d'Elba (servirà la propria auto per gli spostamenti). È possibile utilizzare i trasferimenti organizzati per recarsi alle attività il venerdì e il sabato mattina.

### **Note**

Al momento della prenotazione il cliente dovrà fornire all'operatore:

- Indicare se si porta la propria bicicletta, in caso contrario, fornire l'altezza per il noleggio
- Se si parteciperà al brindisi di benvenuto il giovedì sera

Viaggio organizzato da DoveClub  
Visit Elba e Dove

Termini e condizioni su: [doveclub.it](http://doveclub.it)

# DOVECLUB

